



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Musapaja mielenterveyskuntoutuksessa

Musiikillisen toimintamallin kehittäminen vertaisryhmässä

Juha Happonen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

huhtikuu / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Juha Happonen	Sivumäärä 63 ja 18 liitesivua
Työn nimi Musapaja mielenterveyskuntoutuksessa. Musiikillisen toimintamallin kehittäminen vertaisryhmässä	
Ohjaava opettaja Anita Saaranen-Kauppinen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Eeva Mäkinen, projektijohtaja. Kuopion Konservatorio ry/ TA-KUULLA YHDESSÄ! –hanke,	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä kehitettiin Takuulla Yhdessä! –hankkeessa uutta toimintamallia Kuopion Psykiatrian Keskusten mielenterveyskuntoutujien avohuollon musiikkipainotteiseen vertaisryhmätoimintaan. Toiminta oli suunnattu nuorille aikuisille KPK:n asiakkaille, jotka olivat kiinnostuneita musiikkiryhmän toiminnasta osana KPK:n tarjoamaa hoitoa. KPK:n piirissä tällaiselle toiminnalle oli ollut kysyntää jo pidemmän aikaa ja Takuulla Yhdessä! –hanke vastasi tähän tarpeeseen hankkeen tavoitteista käsin, jotka oli suunnattu nuorten hyvinvoinnin edistämiseen musiikki- ja tanssitaiteen menetelmillä. Hanketta hallinnoi Kuopion Konservatorio.</p> <p>Vertaisryhmätoiminnan toiminnallinen menetelmä oli opetella ryhmässä soittamaan ukuleleä, samalla edistää osallisuutta, tasa-arvoa ja rohkaista osallistujia sosiaalisten taitojen kokeilemiseen sekä musiikin tekemisen kautta löytämään uutta sisältöä elämään. Opinnäytetyö kertoo miten toimintamallin suunniteltiin, miten se toteutettiin ja miten ryhmän toiminta päättyi. Lisäksi evaluoidaan työn merkitystä yhteisöpedagogisesti moniammatillisessa viitekehyksessä.</p> <p>Opinnäytetyön tavoite oli kehittää ja raportoida työparina toteutettu toimintamalli. Toiminta toteutettiin viikottaisena kokoontumisena ryhmässä, jota ohjasi työpari: toinen oli KPK:n vastaanottotyötä tekevä psykologi ja toinen freelancer-muusikko ja yhteisöpedagogi.</p> <p>Raporttini tuo esille kehittämisenäkökohtia, ongelmia, haasteita ja keinoja, joilla niihin vastattiin. Myös osallistujien antama palaute raportoidaan lähdeaineiston perusteella. Musiikin terveyttä edistävät lääketieteelliset hyödyt tulevat työssä esille monipuolisesti. Kokemukset ryhmän toiminnasta olivat osallistujien, ohjaajien ja KPK:n mielestä pääosin positiivisia ja työ kartoitti myös moniammatillisen toiminnan haasteita ja etuja.</p> <p>Työtä voidaan hyödyntää kaikissa sellaisissa sosiaali- ja terveysalan organisaatioissa, varsinkin mielenterveyssyöissä, joissa mietitään taiteen avulla toteutettujen ryhmätyömuotojen apua vertaisryhmien toiminnassa.</p> <p>Työ tuotti konkreettista tietoa siitä, millaista on toteuttaa työparitoimintana musiikillinen vertaisryhmä avohoidon kontekstissa. Työ avaa näköalan taiteen, musiikin soittamisen, yksilön ja ryhmän hyvinvoinnin edistämiseen muualla kuin perinteisissä musiikinoppimisympäristöissä. Taide ja kulttuuri edistävät jo tieteellisesti todistetusti hyvinvointia. Kansainvälisen hyvinvointi-trendin ja valtion politiikkaohjelman sekä sitä toteuttavien hankkeiden myötä yhden musiikkiryhmän toiminnan näköalat voivat laajentua taiteen tasa-arvoon, osallisuuden edistämiseen ja hyvinvointiin yleensä.</p> <p>Hybridiammatillisuudesta ja ristiin pölyyttävästä ajattelutavasta on hyötyä tällaisessa moniammatillisessa työssä, kun siihen satsataan resursseja. Opinnäytetyö tuottaa tilaajalle, Takuulla Yhdessä! –hankkeelle moniammatillisesta näkökulmasta yhteisöpedagogisen evaluoinnin yhden hankkeen taidepajan toiminnasta ja sen tuloksista talvikaudelta 2015-2016 ja se voidaan liittää myös hankkeen loppuraportin liitteeksi.</p>	
Asiasanat hyvinvointi, mielenterveyskuntoutus, ohjaaminen, osallisuus, parityöskentely, soveltava taide, vertaisryhmä,	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Juha Happonen	Number of Pages 81
Title Musical workshop on mental health rehabilitation. The development of a musical approach to a peer group	
Supervisor Anita Saaranen-Kauppinen	
Subscriber and/or Mentor Eeva Mäkinen, Leader of the Project. Kuopio Conservatoire/ TAKUULLA YHDESSÄ! –project	
Abstract <p>In this thesis a new, musical approach to peer support was developed for Kuopion Psykiatrian Keskus (Kuopio Psychiatry Center) for mental health patients within official community care. Action was aimed at young adults among KPK's customers, who were interested in music activity groups offered by KPK as a part of rehabilitation. Such activities had been in demand for quite some time at KPK and Takuulla Yhdessä! -project (Certainly Together!) responded to that need as the project was aimed at promoting the well-being of young people with music and dance activities in a group. The project is managed by the Kuopio Conservatory.</p> <p>The content of peer group method was to learn to play the ukulele together, while promoting inclusion, equality, and encouraging the participants to experiment with social skills, as well as to find new content to life through making music together and alone. The thesis explains how the approach was planned, how it was implemented and how the group came to an end. In addition, the importance of community work is evaluated pedagogically in a multidisciplinary framework.</p> <p>The aim of this study was to develop and report an operational model. Action carried out a weekly group meeting, which was directed by two instructors, one of which was the KPK's psychologist and the other a freelance musician and community educator.</p> <p>This report highlights development issues, problems, challenges and ways in which they were responded, also the feedback of the participants is reported on the basis of the source material. The medical health-promoting benefits of playing music are shown in multiple ways. The experience of the group's activities were mainly positive both among the participants, instructors and among the KPK. The thesis also identified the challenges and benefits of a multiprofessional activity.</p> <p>This thesis can be used in social and health care organizations, especially where solutions are searched for mental disorders, figuring out how peer group activities will benefit from art taken group forms.</p> <p>The work produced information on implementing musical activity in a rehabilitating peer group as KPK's activity. The work opens the views to use arts, music-playing, on promoting individual and group well-being outside of the traditional music learning environments. Arts and culture contribute to the already proven scientifically well-being. The international wellness movement and the official programme for art and well-being (Valtakunnallinen Terveystieteiden edistämisen politiikkaohjelma), as well as the projects carrying out those aims, come all together into this musically instructed peer group of KPK: the activity of one music group can also expand to the equality issues of art, inclusion of well-being for every man and well-being in general.</p> <p>The new hybrid-professional work and crossover-way of thinking is very useful in such multiprofessional operational field, when resources are being invested in it. The thesis produces an evaluation from the multiprofessional perspective of a professional community pedagogy in a single musical ukulele workshop for a mental rehabilitation peer group during the winter period 2015-2016 in Kuopio and it can be attached to the final report of the Takuulla Yhdessä! –project (Certainly Together!).</p>	
Keywords community educator, rehabilitation, peer group, musical activities, well-being, ukulele, equality	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Taustalla taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset	5
1.2 Hankkeen yhteistyökumppanina Kuopion Psykiatrian Keskus	6
1.3 Musapaja KPK:n toiminnassa	7
2 KESKEISET KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA	9
2.1 Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin edistäjinä	9
2.2 Osallisuus, muusikkous, ohjaaminen ja tasa-arvo	13
2.3 Lääketieteellisen tutkimuksen näkymää musiikin terveysvaikutuksiin	16
3 MUSAPAJATOIMINNAN TOTEUTUS	21
3.1 Lähteet, materiaalit, apuvälineet ja termit	21
3.2 Toiminnan suunnittelu ja käynnistäminen	23
3.3 Loppuvuoden 2015 toiminnan kuvaus	24
3.4 Alkuvuoden 2016 toiminnan kuvaus	25
3.5 Toiminnan lopettaminen ja jatkopohdinta	26
3.6 Yhden pajakerran kuvaus	27
4 MUSAPAJATOIMINNAN TULOKSIA JA POHDINTAA	30
4.1 Osallistujien palaute	31
4.2 Kepeää vuorovaikutteista kohtaamista	36
4.3 Ukulelen merkitys: hassu soitin myös kotiin!	38
4.4 Työparien työnjako ja muita havaintoja	40
4.5 ”Ristiin pölyyttävä” moniammatillisuus	43
4.6 Freelancerin ja silpputyön näkökulma	44
4.7 Havaintoja työparin maailmaan	46
5 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA TULEVAISUUDEN NÄKYMİÄ	48
5.1 Aiheen valinta ja mahdollisuus vei uuteen	49
5.2 KPK ja toimintalääketieteellisen musiikkiryhmän jatko	50
5.3 Mitä olisi voinut tehdä toisin?	51
5.4 Näkymiä tulevaisuuden hybridiammatillisuuteen	54
5.5 Kiitokset	56
LÄHTEET	57
LIITTEET	64

1 JOHDANTO

Opinnäytteessäni raportoin kehittämistyötä TAKUULLA YHDESSÄ! –hankkeen yhdessä pajassa, Kuopion Psykiatrian Keskuksen asiakkaille kohdennetussa ukulelensoiton musapajassa, jossa syksystä 2015 kevääseen 2016 kohtasivat kahden organisaation erilaiset, synergiset ja ”ristiinpölyttävät” tavoitteet, tarpeet ja päämäärät. Ohjasin ryhmän toimintaa hankkeen tekemistä ennakoasettelusta käsin yhteistyössä työparini kanssa pääosin ”omalla kädenjäljelläni”, jossa kohtasivat minun ja työparini ammattitaito, persoonat sekä ryhmä ja siihen sovellettu musiikillinen toiminta.

Toimintamenetelmät nousivat musiikin ja yhteisötyön maailmasta, toiminta suodattui ohjaajan ja työparin ammattitaidon, innovoinnin ja kokemusmaailman läpi ja jalostui mielenterveyskuntoutujien vertaisryhmän ohjaamiseksi olosuhteiden ja ryhmän mukaan. Päädyin yhteisöpedagogina opinnoissani kaikesta huolimatta ohjaamaan pienryhmää ja kehittämään uutta moniammatillista toimintamallia. Maailman muuttuessa oli muusikin ja yhteisöpedagogian hybridiammatillisuudesta tässä ”ristiinpölyttävässä” työssä enemmän hyötyä kuin haittaa. Primääri tavoite oli saada ryhmän toiminta toteutettua mahdollisimman hyvin annetuista lähtökohdista käsin annetuilla resursseilla, sekundäärinen tavoite oli saada tuottaa hyväksytty opinnäytetyö.

Käytän ryhmätoiminnasta nimitystä ”musapaja”, vaikka se on puhekielenomainen, koska hanke käyttää sitä ja tanssipaja –termiä dokumenteissa. Kuopion Psykiatrian keskuksesta käytän lyhennettä KPK. Itä-Suomen Hyvinvointivoimalasta käytän nimitystä Voimala. KPK:n avovastaanotoilla käy mielenterveyskuntoutujia, josta käytän myös nimitystä asiakas tai ryhmän jäsen.

1.1 Taustalla taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset

Toiminnan taustalla on laaja Terveyttä kulttuurista –liike, Valtakunnallinen Terveiden edistämisen politiikkaohjelma ja tältä taustalta tehty alueellinen Takuulla –hankeperheessä syntynyt kehittämistyö. Taustalla on laaja valtakunnallinen työ taiteen ja hyvinvoinnin yhteydestä: Valtakunnallisen Terveiden edistämisen politiikka-

ohjalman osana selvitettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia toimintaohjelmassa (2010-2014). Sen mukaa taiteen ja kulttuurin keinoin sekä osallistumalla että taidetta itse tekemällä voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia. Samoin ministeriöiden ja työmarkkinajärjestöjen tulisi kannustaa julkisia organisaatioita taidelähtöisten menetelmien käyttöönottamiseen että johtaminen, innovointi, työssä hyvinvointi ja tuottavuus lisääntyisivät (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A) .

Kuopion Konservatorio on vuosien aikana kehittänyt osaamisalueeltaan tanssista ja musiikista Takuulla –hankeperheen, jossa on innovoitu osallistavan/soveltavan taiteen käyttöä: toiminnallisen taiteen menetelmiä hyödyntävää toimintaa on tarjottu vastasyntyneistä vanhuksiin yhteistyökumppaneiden kanssa. (Kuopion Konservatorio. Takuulla 2012-15, 2015). Hankkeissa on konkreettisesti lähdetty juurruttamaan taide- ja kulttuuritoimintaa osaksi sosiaali-, terveys- ja opetusalojen arkea. Samalla saavat kuntien työntekijät uutta osaamista, kuntalaiset hyvinvointia ja kunnat säästöjä. Samalla kulttuurialojen työntekijöiden osaaminen monipuolistuu ja luodaan uusia työtilaisuuksia, jopa ammatteja (Mäkinen, Eeva 2014). Tämä koskettaa myös minua: ammattimuusikkona osallistuin monialaiseen yhteisömusiikilliseen työhön opintojeni puitteissa.

1.2 Hankkeen yhteistyökumppanina Kuopion Psykiatrian Keskus

Sairaanhoitopiirin aikuispsykiatrian työssä ollaan tekemisissä mielialahäiriöiden ja psykoosien kanssa osastoilla, joiden lisäksi hoito sekä kuntoutus jatkuvat useimmiten avohoidossa. Kyseessä voi olla myös päihteisiin liittyviä psyykkisiä ongelmia, ahdistuneisuutta, pelkotiloja ja epätodellisia kokemuksia. Yksilöllisen kuntoutusohjauksen sekä keskustelu- ja toiminnallisten vertaisryhmien tavoite nousee Pohjois-Savon Sairaanhoitopiirin aikuispsykiatrian hoitonäkemyksestä ja asiakkaiden hoidon kokonaisuuden pohjalta niille, joille toiminta sopii (Pohjois-Savon Sairaanhoitopiiri 2013A). Kuopion Psykiatrian keskuksen avohoito kohdistuu 20-64 –vuotiaille alueella asuville, joita on useimmiten kohdannut masennus, ahdistuneisuus ja psykoosi. Hoidossa hyödynnetään myös ryhmäterapioiden (Pohjois-Savon Sairaanhoitopiiri 2013B).

Hankkeessa toimittiin epätyypillisissä taidepedagogiikan ympäristöissä ja toimintakulttuureissa painopisteellä tavoitella kohonneen riskin alueella säästöä kuntien sosiaali- ja terveystalouden ja opetusalojen alueilla. Samalla taideammattilaiset pääsivät uudenlaiseen monialaiseen yhteistyöhön. Kulttuurinen hyvinvointipalvelutoiminta eroaa harrastustoiminnasta siinä, että palvelut ovat tavoitteellisia, suunniteltuja ja asiakkaan tarpeista lähteviä ja jatkossa on tarkoitus laajentaa toimintaa kaikille taidealoille. (Mäkinen, Eeva 2014.) Tähän ajatukseen liittyen haastattelussa kävi ilmi, että KPK:n piirissä oli ollut jo jonkin aikaa kysyntää ryhmätoiminnolle ja siellä mietitään, voitaisiinko ryhmätoiminnassa voidaan tavoittaa tulevaisuudessa useampia henkilöitä toivottavasti vähemmällä resurssoinnilla kuin mitä yksilöterapiassa.

Hanke tuotti musapajana Kuopion Psykiatrian keskukselle hyvinvointia taiteesta, taiteen keinoin niillä edellytyksillä, mitä osallistujat, kohdeyhteisö, hoitolaitos tarvitsee ja voi ottaa vastaan. (Kuopion Konservatorio. Takuulla 2012-15.) KPK:n musapajassa, painottuu taiteen tekeminen ja sen kokeilu itse osana oman hyvinvoinnin edistämistä toiminnallisessa ryhmätyöskentelyssä. Toiminta nähdään ensisijassa pedagogisena, mutta se sisältää myös kuntouttavia tavoitteita. Yhtenä keskeisenä tavoitteena hankkeen puolelta on rohkaista yhteistyötahojen ammattilaisia, esim. vastaanottopsykologeja, hyödyntämään omaa kulttuurista osaamistaan työssään. (Kuopion Konservatorio 2015, Takuulla –hankkeiden tavoitteet ja liite 12).

1.3 Musapaja KPK:n toiminnassa

Opinnäytetyöni kehittämisen kohteena oli Kuopion Psykiatrian Keskuksen (KPK) asiakkaista musiikkiryhmän toimintaan hakeutuneiden 18-30 v. nuorten aikuisten vertaisryhmän ohjaaminen työparina: minä hankkeen puolesta muusikko-yhteisöpedagogina ja KPK:lta vastaanottotyötä tekevä psykologi. Hänellä oli taustalla musiikkiterapiaopintoja, kokemusta yksilöllisestä musiikkiterapiasta työssään ja hän oli musiikinsoiton harrastaja. Paja toimi Turvalinkki ry:n Klubitalon päiväkeskuksen tiloissa ja oli vertaisryhmälle suunnattua sosiaalistavaa ja osallistavaa taidetoimintaa (Heikkilä & Tikkaola 2015, 20-24). Tavoite oli antaa mahdollisuus etsiä omakohtaisesta musiikin tekemisestä ryhmässä hyötyä omaan kuntoutumisprosessiin itse kullekin löytyvällä tavalla, edistää hyvinvointia, ehkäistä syrjäytymistä sekä vahvistaa

sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä musiikin keinoin (Kuopion Konservatorio. Takuulla Yhdessä, 2015 ja liite 12). Paja toteutui syksystä 2015 kevääseen 2016. Työparini haastattelussa kävi ilmi, että musiikkiryhmiä ei KPK:lla ollut ennen tätä ryhmää avohoidon puolella. Työparillani oli vuosien takaa osastohoidosta hyviä kokemuksia musiikinkuunteluryhmistä ja yksilöllisestä musiikkiterapiasta, ja ryhmätoiminnalle oli ollut jo pitkään kysyntää. Tarve kohtasi hankkeen tarjonnan kanssa.

2 KESKEISET KÄSITTEET JA TIETOPERUSTA

Hyvinvoinnin välitystoimisto –hankkeeseen Humanistisen ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon opiskelijavoimin toteutunut Tatun ja Soten Työkirja avaa osallistavan taiteen kentän käsitteitä:

Taide sosiaalisessa ympäristössä: Taidetta, jota tehdään sosiaaliseen ympäristöön sen asettamilla ehdoilla. Taiteen sosiaalinen vaikuttavuus ja yhteisöllisyys nousevat esiin.

Taiteistuminen: Kaksisuuntainen prosessi, jonka aikana taide asettuu tyypillisten taideinstituutioiden ulkopuolelle ja samalla esimerkiksi hoitotyön työntekijät ammentavat taiteen elementtejä asiakastyöhönsä (TAIKA 2011, 10).

Taideperustaiset menetelmät: Taide on perustassa mukana. Se ei häviä minnekään, vaikka sitä sovellettaisiin kuinka pitkälle.

Terveyttä taiteesta: Taiteen terveysvaikutuksista puhutaan niissä tapauksissa, joissa osoitetaan lääketieteellisiä tutkimustuloksia taiteen parantavista tai kuntouttavista vaikutuksista.

Yhteisöllistävä taide: Voidaan käyttää synonyymina yhteisötaiteelle tai yhteisölliselle taidetoiminnalle. Tässä tavoitteellisuus tulee kuitenkin paremmin esiin. Tavoitteena on yhdistää ihmisiä taiteen avulla ja luoda yhteisöllistävä taidetta tai taidetyöskentelyä. (Heikkilä & Tikkaola 2015, 20-24.)

2.1 Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin edistäjinä

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia on kehitetty avoimessa foorumissa Suomessa parikymmentä vuotta Terveyttä Kulttuurista –verkostossa, joka on avointa kentän toimijoille (Voimaa taiteesta). Toimintaa varten on jo perustettu tukiyhdistys vuonna 2013 (Terveyttä kulttuurista -verkoston tiedote 2) ja tämän liikkeen voidaan katsoa olleen kulttuurin ja taiteen käytön laaja laboratorio ja asiantuntijaverkosto. Valtion Terveystieteiden edistämisen politiikkaohjelmassa (2007-2011) kartoitettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia. Siinä todettiin mm, että tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin on lisääntynyt ja kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö yleistynyt. Taiteen hyvinvointivaikutuksia tai sitä lähellä olevia aihepiirejä on myös otettu laajalti mukaan korkeakouluopetuksen ja tutkimuksen piiriin. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015B: 7, 17, 34. Von Brandenburg 2008 ja 2009.) Selvitystyön pohjalta Sosiaali- ja terveysministeriön Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –toimintaohjelma (2010-2014) kiteytti toiminnalle valtakunnalliset suuntaviivat, jotka ovat sen jälkeen ohjanneet alan kehitystyötä ja rahoitusta:

”Selvittäjä esitti kaikkiaan 18 toimenpide-ehdotusta, joiden avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Toimenpide-ehdotukset oli jaoteltu

- 1) lainsäädäntöä, hallintoa ja rahoitusta,
- 2) julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välistä yhteistyötä,
- 3) tutkimuksen ja tietopohjan lisäämistä,
- 4) koulutusta ja
- 5) tiedon levittämistä koskeviin ehdotuksiin.

Ohjelman tavoitteena oli, että jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan ja että kulttuurin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tunnustettu poliittisella, hallinnollisella ja rakenteiden tasoilla.” (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A, 2, 7.)

Toimintaohjelmalla oli kolme keskeistä teemaa, joita tämän työn pohjalta mielestäni KPK:n musapaja toteuttaa: 1. kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristön edistäjänä. 2. taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa. 3. työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A, 2, 7). Kulttuurin ja taiteen laajemmasta käytöstä em. toimintaohjelman pohjalta on laajalti kehitetty mm. palvelumalleja aivoterveysten edistämiseen (mm. Malmivirta & Kivelä 2014) ja malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialueille (mm. Malte-Colliard & Lampo 2013). Myös opinnäytetyön taustalla oleva Kuopion Konservatorion piirissä kehitelty Takuulla – hankeperheen hankkeet ovat alueellista jatkumoa tästä. Muualla päin Suomea on toteutettu toisenlaisia malleja ja kehityshankkeita saman aiheen tiimoilta.

2.2 Takuulla Yhdessä! –hanke ja Voimala

Yhteistyössä sosiaali- ja terveystieteiden koulujen ja hoitoyksiköiden kanssa toimivien Takuulla Yhdessä! –hankkeen pajojen toimintaperiaate on: Hanke järjestää tanssi- tai musiikkipedagogin ja yhteistyökumppani oman työntekijänsä työpanoksen pajaan työparina. Muodostuu yhteistyötä, josta syntyy uutta toimintaa, josta molemmat hyötyvät. Työskentely tuottaa hyvinvointia taiteesta, taiteen keinoin niillä edellytyksillä, mitä osallistujat, kohdeyhteisö, hoitolaitos tarvitsee ja voi ottaa vastaan. (Kuopion Konservatorio. Takuulla 2012-15.) Ohjaamamme musapajan toiminta täydentää KPK:n hoitotyötä antamalla yksityisten keskusteluterapeuttisten hoitokäytien lisäksi mahdollisuuden kokeilla ryhmätoimintaa lisänä hoitoprosessin edistämisessä. Lisäksi minulle musiikin ammattilaisena tarjoutui mahdollisuus kehittää sovelta-

vaa/osallistavaa musiikkiammattilaisuutta poikkeavassa ympäristössä ja tehdä yhteistyötä toisesta työkuulttuurista tulevan työparin kanssa. (Kuopion Konservatorio 2015, Takuulla –hankkeiden tavoitteet). Näen, että tämä ”ristiinpölyyttävä” hankkeessa ideoitu, moniammatillisesti orientoitunut toimintamalli voi lisätä sekä työtä että hyvinvointia kulttuurisilla menetelmillä vähenevien resurssien tilanteessa.

Takuulla -hankeperheen alkuvaiheessa mukana oli monia eri kohderyhmiä, joista on valikoitunut mukaan sittemmin kunkin vaiheen tavoitteisiin sopivimmat yhteistyökumppanitahot ja toimintaympäristöt. Syys-kevätkaudella 2015-2016 nuorille suunnatussa Takuulla Yhdessä! -hankkeessa toteutui 20 musiikki- tai tanssipajaa, joista suuren osan tavoitteena on hankehakemuksessa ja –päätöksessä ”työllisyyden ja osaamisen edistäminen sekä sosiaaliseen osallisuuteen liittyvä kehittäminen” (Elinkeino- ja ympäristökeskus 2015 ja liite12).

TAKUULLA YHDESSÄ!

Nuorten hanke

Osa Kansalaislähtöinen kehittäminen Kuopiossa (Kake) -hanketta, EU-rahoitus

20 bändi-, poplaulu- ja tanssipajaa lukuvuoden 2015–2016 aikana, dokumentoitu hyvin

Kaksi KYSin nuoriso-osastoa, Kuopion psykiatrian keskus, Savon ammatti- ja aikuisopisto, Tyttöjen talo, Kuopion Ensikotiyhdistys ja Turvalinkki

Useita opettajia, työparimenetelmää käyttäen (esim. psykologi + musiikkipedagogi)

© Eeva Mäkinen 12

Kuvio 1: Takuulla yhdessä! –hankkeen pajat (© Eeva Mäkinen)

KPK:n musapajan konteksti, eli hankkeen kaikki pajat ja yhteistyökumppanit esiteltiin osittain VOIMALA ja TAKUULLA YHDESSÄ! –seminaarissa 22.4.2016:

- KYSin Julkulan bändipajat (Lasten ja nuorten klinikka, Julkulan nuorten osastot)
- Kuopion Psykiatrian Keskuksen musiikki- ja tanssipajat
- Savon ammatti- ja aikuisopiston bändi- ja poplaulupajat ja tanssipaja
- Kuopion Ensikotiyhdistys ry:n musapajat
- Klubitalon (Turvalinkki ry) musapaja
- Tyttöjen Talon (Kuopion Setlementti Puijola ry) musapajat

Malli on toteutettavissa eri kohderyhmille, tukee täydennyskoulutusta ja on vienyt kohti Itä-Suomen Hyvinvointivoimalaa, joka on toiminnassa v 2020. (Mäkinen, Eeva 2014.) Siinä verkostoituu yhdeksän alueellista toimijaa konsortioksi, jonka aiesopimus allekirjoitettiin tammikuussa 2015. Voimala tähtää verkosto-konsortio – toimintamallissa terveyttä ja hyvinvointia edistävän monialaisen kulttuuriosaamisen vahvistumiseen ja kohdentuu mm. kuntien sosiaali-, terveys-, opetus- ja kulttuurialojen henkilöstöön, kolmanteen sektoriin, seurakuntiin, yrityksiin ja kuntalaisiin. (Kuopion konservatorio 2014.) Takuulla Yhdessä! –hankkeen musapajat ja opinnäytetyösäni käsitelty KPK:n musapaja asettuvat Voimalan toimintamaisemaan seuraavasti:



Kuvio 2. Luovat taidepajat osana Voimalan toimintaa

Suoritin opintojeni kehittävän harjoittelun Voimalassa elokuusta 2015 helmikuuhun 2016. Sen ja musapajan kautta ymmärsin Voimalan uudenlaista tavoitteistoa: luoda uutta toimintaa resursseja paremmin yhdistämällä ja yhteistyötä eri tahojen kanssa lisäämällä ns. ristiinpolyyttävällä toimintamallilla (Itä-Suomen-Hyvinvointivoimalan Fa-

cebook-sivu 2015). Se myös kehittää ja levittää Takuulla -toimintamalleja (mm. työparimenetelmä) sekä tekee kansallista ja kansainvälistä yhteistyötä:

Itä-Suomen Hyvinvointivoimala -hanke VOIMALA

1. Itä-Suomen Hyvinvointivoimala aiesopimusvaiheesta kohti pysyvää toimintaa

2. Takuulla-toimintamallien kehittäminen ja levittäminen Kuopiossa ja alueella liittäen kehittämistyöhön myös etäopetusta.

Uudet avaukset:

- KYS-yhteistyön laajeneminen ja Kuopion psykiatrian keskus
- Muskarit ja bänditoiminta hätämajoitus- ja vastaanottokeskuksissa
- Seniorien etämusiikkilähetykset yhdessä Kuopion kansalaisopiston kanssa

Kansallinen yhteistyö: Taikusydän- ja ArtsEqual-hankkeet ja Terveystä kulttuurista ry

Kansainvälinen yhteistyö: WHO:n Healthy Cities -konferenssi, European MusicSchool Union Capacity Building -seminaari, Bernin Konservatorio, Trenton yliopisto

Lisäksi: Facebook-sivut, verkkosivut, logo ja mittava kuvausprojekti

Kuvio 3: Itä-Suomen Hyvinvointivoimalan lähitulevaisuus (© Eeva Mäkinen)

2.2 Osallisuus, muusikkous, ohjaaminen ja tasa-arvo

KPK:n musapajassa vertaisryhmässä toteutettiin taiteen osallistavaa/soveltavaa käyttöä, ”jonka toiminnan kohderyhmänä on ihmisryhmä, jolle taiteen tekeminen tai saavutettavuus ei ole itsestäänselvyys” (Heikkilä & Tikkaola 2015, 4). Työparini käytti toiminnasta nimitystä ”psykososiaalinen ryhmätoiminta”. Hankkeen malli osallistaa sekä pedagogeja, että yhteistyötahojen työntekijöitä ja ryhmiin osallistuvia asiakkaita: työpari-ammattilaisia rohkaistaan hyödyntämään kulttuurista osaamistaan oman toimienkuvansa sisällä, henkilöstö pyritään saamaan mukaan, pilottien suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistetaan toiminnan kautta tulevassa innovoinnissa osallistujia keilutoiminnassa tapahtuvaan tuotekehittelyyn. (Kuopion Konservatorio 2015, Takuulla –hankkeiden tavoitteet.) Tämä on käsittääkseni uusia uria avaava toimintamalli musiikkioppilaitosmaailmassa osallistamisesta sosiaali- ja terveysalojen rakenteissa.

Osallisuuden ja muusikkouden näkökulmien sekoittumista kuvaa kokemukseni vertaisryhmää ohjaavana muusikkona: Lähdin liikkeelle hankkeen määritellyistä yleistavoitteista ja annetuista raameista. Päädyin kuuntelemaan toisella korvalla ryhmää ja kolmannella korvalla työpariani ja neljännellä itseäni. Toimintani ei ollut selkeää, yksiselitteistä tai päivänselvää, koska oli kyseessä työparin ja mielenterveyden avohuollon asiakkaiden kanssa toteutettu uusi ryhmätyötapa kahden eri organisaation kohtauspinnassa, joihin kumpaankaan en suoranaisesti kuulunut. Kokeilemisen ja ”kädestä suuhun” –menetelmän merkitys korostui, kun ”haravoimme” kärsivällisen työparini kanssa prosessin keskellä ryhmälle toimivia ratkaisuja. Tässä näkyy selkeästi monialainen, käytännössä osallistava näkökulma, joka tulee esiin tietoperustaa valaisevana kokemuksena.

Mielestäni tietoperustaan voi lukea mukaan myös käytännön muusikkouden tietoperustan, koska toiminnan yksi pääsisältö, soittamisen opetteleminen ukulelella ryhmässä, oli osaamisalueeni vertaisryhmätoiminnan ohjaajana. En ole muodollisesti pätevä musiikkipedagogi: minulla on yhteisöpedagogian opintojen lisäksi opettajan pedagoginen pätevyys sekä 40 vuoden musiikin harrastuskokemus, josta viimeiset 20 v. olen tehnyt esiintyjän ja tuottajan ammateissa freelancerina ”mies kitara ja mielikuvitus” –periaatteella monenlaisissa tilanteissa ja bänditoiminnassa. Samalla on karttunut myös musiikkiteknologian osaaminen. Olisin voinut ammattitaitoni puolesta ohjata pajan myös bändi-instrumentein, mutta kun akustinen välinevalinta suunnitelluvaiheessa tehtiin, ei sitä osaamista tarvittu.

Yksityinen soitonopettaminen oli minulle itseoppineena muusikkona tuttua. Siihen liittyvää tietoperustaa ja menetelmiä on haastavaa tehdä näkyväksi tässä yhteydessä laajemmalti, mutta ehkä vertaisryhmässä toteutettua toiminnallista tietoperustaa avaa parhaiten yksinkertainen ”piiripedagogiikan” käsite: pelimannien ja esihistoriallisen nuotion ääreen kokoontumisen malliin piirissä tai saman pöydän ääressä kasvokkain istuen tehdään, esitellään ja opitaan kokeillen uusia käytännön taitoja, tässä ryhmässä ukulelen soittamista ja siinä sivussa osallistujina käytetään vaivihkaa omia sosiaalisia taitoja. Tämä on mielestäni ryhmänohjaamisen käytännössä testattua tietoperustaa ja kansanmuusikoille tuttua (Uniarts, 2015). Yhtenä menetelmänä ja tavoitteena oli muusikkoudesta nouseva, ääneen sanomaton ”flow’n”, yhdessä onnistumisen tun-

teen etsiminen, mahdollistaminen ja löytäminen soittamisen avulla. Tämä suuntasi tietoisesti valittuja menetelmiä ja tuotti jotain, josta lisää arviointiluvussa.

Ohjaamisen tietoperusta yhteisöpedagogina nivoutui minun, ”freelancer-pelimannin”, ajattelussani ja toiminnassani sisäkkäin soitonopetuksen piiripedagogiikan kanssa. Ryhmätoiminnassa soiton opettelu ”sivussa/ohella” tullaan melkein huomaamatta käyttäneeksi sosiaalisia taitoa, toteuttaneeksi yhdenvertaista toimintaa, kontaktin ottamista ja toteutettaneeksi vuorovaikutusta. Samalla päästään osalliseksi ryhmässä yhdessä tekemisen aikaansaamasta ilosta, haasteista ja uusista aluevaltauksista niin taidollisesti kuin sosiaalisesti, tavalla mikä on omista lähtökohdistaan käsin mahdollista. Osallistujia ikään kuin ”huijataan” hyvällä tarkoituksella ryhmässä soitonopetella kokeilemaan toimintaa, joka voi viedä positiiviseen suuntaan.

Ryhmän ohjaamisen menetelmiä löytyi omasta työkalupakistani: tuttuja osallistavan ja oivalluttavan improvisaatiotekniikan/soveltavan teatterin harjoitusmenetelmiä, jotka tilanteisiin sopivina joskus toimivat hyvin (Routarinne, 2005). Vastaavia ovat muutkin soveltavan ja osallistavan taiteen projektien selonteot suosineet (Laakkonen & Lyly & Haapalainen 2013, 48-49). Näiden menetelmien ja harjoitteiden tarkoitus oli lämmitellä fyysisesti ryhmäläisiä soittamiseen, auttaa luomaan kontaktia toisiin ryhmäläisiin leikin avulla sekä ja tuottaa myös hauskuutta ja madaltaa kynnystä soittamisen opeteluun. Hyvät ryhmätoiminnan ohjaamisen periaatteet ylipäättään antavat työkaluja ihmisten kohtaamiseen haastavissa ja uusissa ympäristöissä (Kortesuo 2010).

Vertaisryhmän ohjaaminen muusikkona ja yhteisöpedagogina vei minut paljastamaan myös itsestäni jotain. Kerroin syksyryhmän alussa osallistujille olleeni myös itse KPK:n asiakkaana joskus aikaa sitten. Halusin tuoda avoimesti hyväksyttäväksi ja näkyväksi sen, että elämä voi olla jokaiselle meistä haastavaa aika ajoin eteen tulevien vaikeiden asioiden takia. Tein rajatusti itseni näiltä osin näkyväksi ohjaajan roolista käsin, mutta en lähtenyt erittelemään omien menneisyyden haasteideni sisältöä, enkä kyselemään heidän haasteistaan. Jälkikäteen arvioituna tämä ratkaisu oli hyvä ja samalla tulin toivottavasti madaltaneeksi kohtaamisen kynnyksiä (Heikkilä & Tikka-oja 2015, 10). Taustansa tiedostaminen ja harkittu paljastaminen on tiedostavaa ja luovaa ohjausammattilaisuutta ja hyvä harkita jokaisen kohtaamansa ryhmän osalta.

Osallisuuden lisäksi tasa-arvo nousee tietoperustaan vuonna 2015 alkaneen kansalliseen Arts Equal –hankkeen myötä. Se pyrkii selvittämään voisiko taiteen ymmärtää laajemmin julkisena palveluna, jossa lähtökohtana on tasa-arvo (Westerlund & Lehikoinen & Anttila & Houni & Karttunen & Väkevä & Furu & Heimonen & Jansson & Juntunen, & Kantonen & Laes & Laitinen & Laukkanen ja Pässilä 2016). Tietoperustaan nostettuna ajallisesti rajallinen hanke on tieteellisesti ajateltuna lyhytnäköistä ja kapea-alaista, mutta edustaa mielestäni ajankohtaisimmin sitä, mitä tällä hetkellä yhteiskunnassamme tutkitaan, pohditaan ja mihin ajankohtaisiin haasteisiin toteuttamamme yksittäinen KPK:n musapaja liittyy.

Taide voi edistää identiteetin rakentumista, kulttuurienvälisyyttä, hyvää kansalaisuutta ja rauhankasvatusta sen lisäksi, että se edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä sosiaalista vahvistumista. Sosiaalista osallisuutta voidaan edistää taiteisiin osallistumisena syrjäytymisen vastakohtana. Myös taiteen demokraattinen saavutettavuus ja tasa-arvoisemman yhteiskunnan rakentamisen ajatus kuuluu osallisuuden ydinkysymyksiin. Taiteen avulla voidaan edistää sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja yhdenvertaista osallisuutta. Yhteisötaiteen, missä taiteilijat toimivat erilaisten ryhmien kanssa, kohtaaminen sosiaalisesti sitoutuneen ja vastuullisen taiteen ja taidekasvatuksen kanssa nousee ArtsEqual –hankkeen yhdeksi teemaksi. (Westerlund & Lehikoinen & Anttila & Houni & Karttunen & Väkevä & Furu & Heimonen & Jansson & Juntunen, & Kantonen & Laes & Laitinen & Laukkanen ja Pässilä 2016, 1-5.)

2.3 Lääketieteellisen tutkimuksen näkymää musiikin terveysvaikutuksiin

Jo pelkästään masennuksen lääkitsemiseen on parin kolmen vuosikymmenen aikana kehittynyt laajaa ylikansallista liiketoimintaa: hyvinvoinnin puute maksaa sekä lääkkeinä että sairauspoissaoloina ja sairaseläkkeinä yhteiskunnalle enemmän kuin ehkä osaamme arvata. Perusteita lääkkeiden rinnalla käytettäviin menetelmiin löytyy. Julkisuudessa on paljon puheenvuoroja musiikin ja yleensä taiteen kuntouttavasta, jopa lääkinnällisestä vaikutuksesta ihmiseen. Musiikin on kerrottu vaikuttavan ihmelääke: se rentouttaa ja tuottaa mielihyvää, parantaa työmuistia ja mielialaa, hoitaa kipua, irrottaa masennuksesta vaikuttaessaan tunteisiin, saa puhumattomat puhumaan, pa-

rantaa tarkkuutta, suojaa jopa sydäntä ja verisuonia sekä vaikuttaa mahdollisesti myös elämänhallintaan (Hietaniemi, Helena 2015).

Musiikilla ja sen sosiaalisilla rinnakkaisvaikutuksilla on uutisoitu monipuolista myönteistä vaikutusta hyvinvointiin ja terveyteen: Musiikin mielihyvävaikutuksien taustalla oleva aivokemiallinen perusta selittää, miksi musiikki on erittäin tärkeä inhimillisen elämän ilmiö (Sohn, 2011). Musiikki lievittää syöpään sairastuneen ahdistuneisuutta (Preidt, 2011). Musiikki voi vahvistaa immunipuolustusjärjestelmäämme (Gray, 2008). Musiikilla on useita terveyttä edistäviä ja sairastumista vastustavia vaikutuksia (Martino, 2014). Terveyttä voi edistää musiikin avulla monipuolisesti (Landau 2016). Musiikin harjoittaminen (siis soittaminen/laulaminen) hyödyttää aivoja ”kuin kuntosalitreeni” (Popova 2015). Myös musiikin merkityksestä sekä masennuksen että aivohalvauksien osalta on myös kotimaista uutisointia ollut viime aikoina runsaasti (Nousiainen & Ranta 2015; Peltö, Mira 2015; Rissanen, Virve 2015; Tiede 2008; Yle, Pohjanmaa 2012; Yle, Uutiset/Kulttuuri 2011).

Vaikka opinnäytetyössä ei käsitellä dementikkojen musiikkiryhmää, totean kuulleen ammatturallani, että muistihäiriöinen potilas voi musiikkihetkien toteutuksissa herätä läsnä olevaksi todellisuuteen. Tätä taustaa vasten huomiota herätti Koelshin tutkimus musiikin yhteydestä aivojen moniulotteisen tunteiden käsittelyyn. Tutkimuksessa tutkittiin musiikin neurologisia vaikutuksia suhteessa musiikin herättämiin tunteisiin: musiikki voi tuottaa aktiviteettiä tunteiden kanssa tekemisissä olevilla useilla aivorakenteiden osilla (the amygdala, nucleus accumbens, hypothalamus, hippocampus, insula, cingulate cortex and orbitofrontal cortex). Musiikilla on mahdollista tuottaa aktiivisuutta näillä aivojen alueilla (Koelsh 2014). Tämä on merkittävä tutkimustulos musiikin käytölle psykiatristen ja neurologisten häiriöiden hoidossa. Koelsh löysi jo aikaisemmassa musiikkiterapiaa tukevassa tutkimuksessaan yhteyden musiikin itse toteuttamisen, tunteiden käsittelyyn liittyvien aivoalueiden aktivoitumisen ja sosiaalisten vaikutusten välillä (Koelsh 2010)

Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa havaittiin, että musiikin kuuntelu aktivoi aivoja monialaisesti ja monipuolisesti: kuuloaivokuoren lisäksi magneettikuvauksissa nähtiin motoristen, limbisten (tunteet) ja luovuuteen liittyvien alueiden aktivoituvan.

”Tutkimus on urauurtava, sillä se osoittaa ensimmäisen kerran sen, että musiikin kuuntelu aktivoi laajoja alueita aivoissa, mm. motorisia ja emotionaalisia. Uusi menetelmä auttaa paremmin ymmärtämään aivojen hermoverkkojen monimutkaista toimintaa ja sitä, miten musiikki vaikuttaa aivoihimme.” (Alluri & Toiviainen & Jääskeläinen & Glerean & Sams & Brattico 2011)

Toisessa Jyväskylän yliopiston Monitieteisen musiikintutkimuksen yksikön tutkimuksessa huomattiin, että muusikoiden aivot kuuntelevat musiikkia symmetrisemmin kuin musiikin pelkästään musiikkia kuuntelevien: molemmat aivopuoliskot ovat muusikoilla symmetrisemmin toiminnassa musiikin kuuntelemisen aikana. Tämä voi johtua siitä, että musiikin soittamisessa tarvittava lihastyö/kinesteettinen toiminta voi vaatia aivopuoliskojen välille enemmän motorisia yhteyksiä. Muusikoiden vertailussa todettiin, että pianisteilla aivopuoliskojen toiminta oli enemmän symmetristä kuin esimerkiksi viulunsoittajilla. Tulokset kertovat musiikin merkityksestä aivojen muovautumisessa. (Burunat & Brattico & Puoliväli & Ristaniemi & Sams & Toiviainen 2015)

Kotimaisessa tutkimuskeskustelussa Työterveyslaitoksen tutkimusprofessori, neurologian (HY) ja neurokognitiivisen ergonomian (TKK) dosentti Kati Müller on todennut musiikin harjoittamisen monipuolisesta merkityksestä aivoterveydelle näin:

”Aivotutkimuksella, jossa selvitetään aivojen eri osien toimintaa ja vuorovaikutusta koeasetelmissa, joissa hyödynnetään musiikkia, on pitkät perinteet. Yhdistämällä tiede ja taide on selvitetty mm. isoavopuoliskojen ”roolijakoa” muusiikin kuuntelussa ja analysoinnissa. Tutkimus on osoittanut, että oikean isoavolohkon hermorakenteet ovat tärkeitä mm. sointimuistille, äänen värin/sävyn analysoinnille ja sävelten tunnistukselle, vasemman isoavolohkon taas sävelten keston, ajallisen järjestyksen ja rytmin analyysissä. Musiikkielämyksen kokemisessa aivot toimivat kokonaisvaltaisesti, koska musiikin eri elementtien kokemisen kannalta tärkeät hermorakenteet ovat vahvasti toisiinsa verkottuneet ja lisäksi isoavolohkojen välinen vahva hermosverkkopunos, aivokurkiainen, siirtää informaatiota jatkuvasti aivopuoliskojen välillä. Mielenkiintoisia ovat myös havainnot, joissa muusikoiden aivokurkiainen näyttäisi olevan paksumpi kuin sellaisten tutkimushenkilöiden, jotka eivät harrasta musiikkia aktiivisesti tai eivät ole alan ammattilaisia. Sillä mihin aivojamme käytämme on siis merkitystä sen kannalta, miten aivojen hermoverkot vahvistuvat ja kehittyvät. Tämä on käytännön esimerkki siitä, miten aivoissa olevat mahdollisuudet tulee aktivoida oman toiminnan kautta ja tiettyjen asioiden harrastaminen ja taitojen kehittäminen, oppiminen, muovaa aivoja ja pitää niitä omalta osaltaan kunnossa. Musiikin avulla ihminen voi trimmat aivojaan monin tavoin.” (Müller 2007, 1-2)

Keväällä 2016 Tampereen yliopiston sosiaalipsykiatrian professori Sami Pirkoila, itsekin muusikko, kuvaa haastattelussa taiteen ja erityisesti musiikin monialaista terveydellistä vaikutusta monipuoliseksi:

”Aivotutkimuksissa on eniten tuloksia musiikista, koska sen vaikutuksia on ollut helpoin tutkia. Musiikissa on niin voimakas lataus, että se aktivoi useita aivojen alueita. Otsalohko järkeilee, millaisesta musiikista on kyse. Hippokampuksen muistialue yhdistää sen aiemmin kuultuun, kuuloalue analysoi äänen laatua ja voimakkuutta, ja pikkuaivot aktivoivat liiketoimintoja. Manteliumakkeessa näkyvät tunteiden herääminen, kun musiikki tuo mieleen vaikkapa rakastumisen tai surun.”

Tutkimuksissa on saatu yllättäviä tuloksia myös ihmisillä, joilla aivot ovat tavalla tai toisella vaurioituneet, kuten afaatikoilla, joilla puhuminen on vaikeaa tai dementikoilla, jotka eivät enää kommunikoi.

”Musiikin avulla dementoitunut henkilö on saattanut havahtua täyteen tietoisuuteen. Hän on pystynyt tuottamaan pitkiä lauseita, vaikka ei ole puhunut vuosiin. Koska aivot toimivat monimutkaisena verkkona, kulttuuri ja taide voivat olla erityisen toimiva väline aktivoimaan aivojen monenlaista käyttöä kaikissa elämäntilanteissa ja eri muodoissa.” (Mielenterveys 1/2016, 21)

Musiikin soittamisen ja kuuntelemisen voidaan todeta edistävän sekä henkistä että fyysistä terveyttä monin tavoin: se mm. vähentää ahdistuneisuutta ja stressiä, vahvistaa immunipuolustusjärjestelmäämme, vähentää kortisoli/stressihormonien määrää, ja musiikkiterapia yhdistettynä normaaleihin hoitotoimenpiteisiin on tehokas masennuksen hoitotapa. (Glynn, 2013.) Myös Erkkilän ja Goldin tutkimuksessa todetaan, että musiikkiterapia yhdistettynä normaaliin hoitoon näyttää olevan tehokas hoito masennukseen. Tutkimuksen mukaan Suomessa normaalihoito sisältää masennuslääkityksen, 5-6 yksilöllistä hoitokertaa ja psykiatrin konsultoinnin. Jyväskylän yliopiston tutkimuksessa tutkittiin 79 henkilöä 18-50 vuotiasta, joilla oli diagnosoitu masennus (ICD-10). He saivat 60-minuutin yksilöllistä musiikkiterapiaa ja normaalia hoitoa verrattuna verrokkiryhmään, joka sai vain normaalia hoitoa. (Paddock 2011).

Musiikin voidaan todeta olevan monipuolinen kuntouttava väline. Tutkimusten mukaan musiikinprosessointi on aivoissa laaja-alaista ja hajautettua: Se liittyy tunne- ja viireystilaa säätelevien neurokemiallisten järjestelmien toimintaan dopamiinin ja opioidien osalta (mielihyvä, palkitsevuus, motivaatio), kortisolin ja noradrenaliinin (stressi ja viireystila) sekä beetaendorfiinin ja oksitosiinin (mielihyvä, sosiaalinen affiliaatio) osalta. Voidaan myös todeta, että musiikin aktiivinen harrastaminen muokkaa aivojen rakennetta ja toimintaa moniulotteisesti: se vaikuttaa kuulo-, liike- ja tuntoaivojen kuoren ja otsalohkon laajentumiseen sekä konnektiivisuuden lisääntymiseen eri aivoalueita yhdistävissä valkean aineen radoissa. Lisäksi liike- ja kuuloalueiden toiminta tehostuu ja kognitiiviset toiminnot kehittyvät (Särkämö 2016. 8-9) Kuntouttavaa toimintaa voidaan perustella sillä, että laulamisen on todettu vähentävän erityisesti

depression fyysisiä oireita, esim. energian puutetta, ja musiikin kuuntelun on todettu vähentävän depression käyttäytymisoireita esim. ahdistuneisuutta (Särkämö 2016, 27).

Musiikin näytetään tältä pohjalta vaikuttavan aivoihimme kokonaisvaltaisemmin kuin ehkä mikään muu taiteenala, varsinkin kun itse harjoitetaan ja toteutetaan musiikkia itse soittamalla tai laulamalla. Olen itse 40-vuoden musiikin harrastamisessa ja siitä 20 vuoden ammattimuusikkoudessa tullut käyttäneeksi musiikkia moninaisesti mm. tunteiden ilmaisuun, ikävystymiseen, unettomuuteen, rentoutumiseen ja kivun hoitoon, mutta tämän työn myötä asia nousee tietoisuuteeni aivan uudella tavalla.

3 MUSAPAJATOIMINNAN TOTEUTUS

Aloittaessani Itä-Suomen Hyvinvointivoimalassa yhteisöpedagogiopintojeni kehittävää harjoittelua syksyllä 2016, minua tiedusteltiin vetämään yhtä Takuulla Yhdessä! –hankkeen musapajaa, vaikka en ollut pätevä musiikkipedagogi. Musapaja hankeresurssi, opetuksen laajuus, oli kahden 15 oppitunnin kokonaisuus, yksi syksyllä ja toinen keväällä mahdollisesti eri ryhmälle. Viisi (5 x 45 min) oppituntia oli budjetoitu suunnittelutyöhön. Ryhmä kokoontui kerran viikossa keskimäärin puolitoista tuntia (2 x 45 min), syksyllä kuusi kertaa ja keväällä hieman useammin.

3.1 Lähteet, materiaalit, apuvälineet ja termit

Opinnäytetyöni perustuu oppimispäiväkirjaan kirjattuihin havaintoihini ryhmästä ja työparin kanssa kirjatusta keskusteluista. Palaute ryhmäläisiltä perustuu ryhmässä esiin tulleisiin keskusteluihin, omiin havaintoihin ja päiväkirjaan kirjattuihin kommentteihin sekä hankkeen puitteissa kerättyihin palautelomakkeisiin (liitteinä), joita ei saatu kaikilta osallistujilta. Lisäksi haastattelin työpariani ja hankkeen yhteistyöseminareista, työparikokouksista ja epävirallisista keskusteluista kertyi aineistoa. Lisäksi käytin toisten pajojen toiminnasta ideoiden ottamista (benchmarkingia) ja ennakoitimenetelmiä (ukulelen osalta) (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 40-45).

Musiikillisten harjoitteiden lisäksi käytin itselleni tuttuja toiminnallisia harjoitteita, joiden funktiona oli herätellä mieltä ja kroppaa soittamiseen ja siihen tarvittavaan interaktiivisuuteen – yhdessä soittaminen on aina jonkinlaista kommunikoimista: siinä täytyy kuunnella toisia ja antaa kuulua itsestään, tai soittimestaan. Draamapedagogiasta mukaan löytyi mm. seuraavanlaisia toiminnallisia osioita:

- Ryhmän alussa joka kerralla toistettu esittäytymisharjoitus: Minä olen (oma nimi) ja tämä on minun asentoni (otetaan jokin omaa itseä, tunnetilaa tai olotilaa kuvaava ruumiin asento).
- Ringissä seisten toteutettu kehon lämmittelyharjoitteiden sarja, joka sisälsi paikallaan hytkyttelyä, rytkyttelyä, ääniharjoituksia omalla äänellä ja rentoutumista fyysisen tekemisen kautta.

- Ringissä seisten toteutettu kontaktiharjoite, jossa käytettiin ääntä, katsekontaktia ja liikettä yhdessä herättelemään ryhmässä työskentelyyn ja aistit auki toisiin ryhmäläisiin olemiseen.
- Ryhmäläisten tervehtiminen nimellä, katseella ja kättelyllä.
- Toimintamuodon ja istumisjärjestelyiden valikoiminen kullekin kerralle sopivaksi, useimmiten piiripedagogiseksi, saman pöydän ympärille kasvokkain ryhmittymisen muotoon.
(mm. Routarinne, 2005: Kortesus, 2010.)

Käytössä oli pari laulukirjaa, joista löytyi helppoja soinnutettuja versioita tutuista lauluista (Kari, Virpi 2010 ja Kari, Virpi ja Leskelä, Ari 2011). Lisäksi työparini toi kirjastosta lainaamansa ukulelekappaleita sointuineen sisältäneen nuottikirjan aina mukanaan (Davis, Alex & Holliday, Lucy 2015). Näistä ja osallistujien internetistä tai muualta löytyneistä kappaleista valittiin yhteiseen työskentelyyn materiaalia, joista kertyi noin 25 kappaletta koko toiminnan aikana (liite 3). Lisäksi tuotin ”omasta päästäni” tilanteisiin ja tarpeisiin sopivia harjoitteita sekä välillä opastin yksilöitä soittamiseen ”kädestä pitäen” yksityisopetuksellisin ohjausmenetelmin.

Pajan instrumentiksi alkuvaiheessa valikoitunut ukulele on nelikielinen, pieni, kitaran näköinen soitin. Se on lähtöisin Havaijilta ja tullut jo suosituksi soittimeksi alakoulu- ja päiväkoulu-sektoreilla sekä harrastuspiireissä. Käytimme lisäksi varsinkin syksyn pajan alussa sellaisia hallussani olleita instrumentteja, mitä näin tarpeelliseksi ja helpoksi kantaa mukani (kazoo/kassupilli, erilaiset pienperkussiot kuten rytmimunat, bongot, helistimet ja osin omat itsetekemät soittimet). Klubitalo antoi käyttöön kaksi akustista kitaraa, sähkökitaran, pianon ja toisen musapajan basson, joista käytimme lähinnä joskus akustista kitaraa. Laulu instrumenttina oli myös käytössä: osallistujat eivät halunneet laulaa, minä lauloin ohjatessani työskentelyä. Myös älypuhelin muodosti yhden hyvän ja monipuolisen apuvälineen ryhmän toiminnalle: Osallistujat käyttivät puhelinta omatoimisesti ja toivat niitä esille mm. katsomiaan videoita, niissä käytettävissä olevia Ukulele –oppimateriaaleja, puhelimiin asennettavia ilmaisia sovelluksia kuten virittimiä, ukulele –sointuoppaita.

Käsitteistä mainittakoon nämä: Riffi tarkoittaa instrumentin soittamisessa lyhyttä toistettavaa sävelsarjaa. Rytmiharjoitus tai rytmikaiuttaminen tarkoittaa rytmikuviota, jonka ohjaaja soittaa, ja jonka osallistujat toistavat ”kaikuna”. Blues- tai pentatoninen asteikko tarkoittaa viiden sävelen muodostamaa sävelten jonoa.

3.2 Toiminnan suunnittelu ja käynnistäminen

Pajan aloitus oli viivästynyt ja käynnistäminen piti tehdä nopeasti. Tapasimme KPK:lla työparini ja osastonhoitajan kanssa, sovimme pajan kokoontumiskerroista ja keskustelimme vaihtoehtoista toteuttaa toimintaa. Vaihtoehtona oli muille hankkeen musapajoille tuttu konsepti, bändipajan pitäminen sähköisine instrumentteineen, mutta se olisi vaatinut vapaan sopivan tilan bändi-instrumentteineen klo 8-16 välisenä aikana, eikä sellaista ollut KPK:n tiloissa. Konservatorion kevyen musiikin opiskelutiloista tila olisi saattanut löytyä, mutta sielläkin oli usein ruuhkaa iltapäivisin, jolloin KPK:n asiakkaiden osallistumisen ajateltiin olevan helpointa. Kevyemmän akustisen instrumentaation tai/sekä ukulelen valinnan myötä myös tilojen löytäminen helpottui ja toteutuspaikan valinnalla haluttiin ohjata KPK:n asiakkaita kohtaamisiin muualla kuin hoitovastaanottotiloissa.

”Kuopion Klubitalo on pääsääntöisesti RAY:n rahoittama mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama toimintakeskus, jossa asiakkaat työskentelevät keittiössä, kahvilassa, ”respassa” ja toimistossa yhdessä henkilökunnan kanssa oman kuntoutumisensa ja elämänhallintansa edistämiseksi. Kuopion Klubitalon toiminnassa toteutetaan myös kansainvälistä Fountain House -mallia.” (Turvalinkki 2015, internet-sivut)

Klubitalolla oli myös muuta yhteistyötä KPK:n kanssa, se oli helposti saavutettava, tunnelma oli vieraillessani rento sekä siellä oli tilaa toteuttaa monia aktiviteetteja. Työstin ilmoituksen ryhmän markkinoimiseksi ja työparini ja KPK:n työyhteisö levitti sitä ja rekrytoi asiakkaistaan kiinnostuneet. Kävin katsomassa tilat sekä siellä käytävissä olevat pari kitaraa ja pianon. Mietin myös, mitä instrumentteja itse toisin omista varastoistani ryhmään, ja kartoitin vaihtoehtoisia sisältöjä ryhmän toimintaan. Työparini markkinoi musapajan toimintaa KPK:lla syksyllä esitteellä, jossa puhuttiin rennosta musiikin tekemisestä, yhdessä musisoinnista, oppimisesta, ”rimputtelemalla” rentoutumisesta ja mielen virkistämisestä musiikin keinoin (KPK:n MUSAPAJA 2015-2016 –esitteet. Liite 1 ja Liite 2)

3.3 Loppuvuoden 2015 toiminnan kuvaus

Ensimmäisen ryhmän piti alkaa lokakuussa, mutta se alkoi vasta marraskuussa. Rekrytointi takkuili, viestit eivät kulkeneet ja toiminta oli asiakkaille uutta. Ensimmäisillä kerroilla ryhmän kokoontuessa instrumentin valintakysymys esiteltiin ja parilla kerralla käytettiin minun ukuleleäni, muita mukamani tuomia erilaisia akustisia soittimia sekä paikalla olleita kitaroita. Kun ukulele todettiin ensimmäisessä tapaamisessa ”mahdollisuudeksi”, ne tilattiin! Valinnan myötä myöhemmin laajeni soittelu kotona ryhmän kokoontumisten väliaikoina, kun päätettiin, että osallistujat saisivat KPK:n ukulelet lainaksi omaan käyttöön, kotiin, ryhmään osallistumisen ajaksi.

Käynnistyttyään toiminta oli tunnustelua: Kuulostelimme, keskustelimme ja esitimme vaihtoehtoja toiminnan sisällöstä. Kokeilimme, onnistuimme, epäonnistuimme ja käyttöön valittiin toimintamalleja. Työnjako työparien kesken asettautui luonnollisesti tällaiseksi: Käytännön vetovastuu toiminnallisessa ohjaamisessa oli minulla muusiko/yhteisöpedagogi/pedagogina ja akustinen ryhmämusisointi kielisoittimin sekä perkussioin oli tuttua. Työparini vastasi KPK:n asiakkaiden rekrytoinnista ja yhteydenpidosta. Hän musisoi yhtenä ryhmän jäsenenä ja tarvittaessa vaihtoi rooliaa ja instrumenttia tilanteen mukaan: esimerkiksi jos kappale tai harjoite vaati toisen instrumentin soittamista. Hän toimi luonnollisesti KPK:n edustajana asiakkaiden suuntaan.

Toin usein kokoontumisessa yhteiseen pöytään kopioita artikkeleista musiikin terveysvaikutuksista. Kerroin myös ryhmän aloituksen yhteydessä jotain siitä, miten itse olen ammattimuusikkona ja harrastajana musiikkia käyttänyt ja kokenut sen hyvinvointivaikutuksissa. Raami toteutukselle hahmottui ja se toteutui suurin piirtein samansuuntaisesti (ks. luku 3.6). Suunnitelmallisuuden lisäksi toimin ohjaajana intuitiivisesti ja vuorovaikutteisesti: Tein ratkaisuja tilanteissa, jotka tulivat käsille ja ratkaisut juontuivat mieleeni aiemmin opitusta. Tartuin kiinni tilanteissa vastaan tulleisiin ärsykkeisiin, ideoihin ja ehdotuksiin. Vein toimintaa mieleen juolahtaneilla toiminnallisilla asioilla eteenpäin kohti ryhmälle asetettuja tavoitteita. Otin vastaan ja jalostin ryhmäläisten löytämiä internet -sivustojen herätteitä, esimerkkejä, lauluja ja ideoita ryhmän käyttöön ja opin itsekkin niistä jotain uutta. Työparini tuki tarvittaessa toimintaani tilannesidonnoisesti. Hän soitti aktiivisesti mukana ja innostui myös osana ryhmää.

3.4 Alkuvuoden 2016 toiminnan kuvaus

Ajatuksena oli aluksi tavoittaa useampia asiakkaita, saada yksi pajaryhmä syksylle ja toinen keväälle ja siitä tuli paineita, kun syksyryhmä näytti kotiutuneen tekemisen malliin. Oli hyvä, että joulun alla hankkeen väliseminaarissa todettiin, että samat osallistujat saavat halutessaan jatkaa myös kevään puolella, vaikka uusia tulisi mukaan. Käytännössä tieto ei saavuttanut syksypuolen osallistujia, jotka yhtä lukuun ottamatta jäivät tammikuussa toiminnasta ja uusista muodostui ryhmän markkinoinnin kautta viiveellä kevätryhmä. Tämä oli harmi, koska pedagogisena tavoitteenani oli myös päästä kokeilemaan eritasoisten osallistujien yhteistoiminnallisuutta ja sitä, miten pidemmälle edennyt ryhmäläinen voisi opastaa vasta-alkajaa tai antaa esimerkin omalla toiminnallaan toiminnan tuloksellisuudesta tai mielekkyydestä. Vanhojen ryhmäläisten osallistava rooli olisi ollut mielenkiintoista nähdä, vaikka se olisi voinut myös hankaloittaa uudempien tulemistä ryhmään osaamisen.

Itselläni oli syksyn toiminnassa muodostunut omasta mielestäni hieno idea, että uusi ryhmä tulisi syksyn viimeiseen tapaamiseen seuraamaan ja näkemään, mitä ovat oppineet. Sitten tapahtuisi vahdinvaihto ja instrumenttien antaminen uusille ryhmäläisille ja uusi ryhmä olisi jatkanut siitä, mutta tämä idea ei toteutunut vaan elämä meni toisella tavalla. Ymmärrän nyt kokemuksesta, että mielenterveyskuntoutujalle jo yhteen uuteen ryhmään tuleminen voi olla haastavaa. Kynnys olisi saattanut nousta, jos ryhmässä olisi ollut kokeneita taitajia. Pedagogisesti toisaalta työtäni myös helpotti se, että uudet ryhmäläiset olivat enemmän samalla linjalla soittimen suhteen, kuin jos joukossa jo olisi ollut enemmän osaavia syksyn taitureita.

Toiminnan alussa oli ajatus, että ryhmä voisi käydä lopussa kokeilemassa bändisoittimia Konservatorion tiloissa. Ajatus unohtui, koska ukulelen kanssa oli mielenkiintoista, hauskaa ja helppoa tehdä yhdessä ja yksin musiikkia. Kevään puolella osallistuin myös itse Tropical Winter Ukulele Festival –tapahtumaan Leppävirralla ja löysin itseni sadan muun ”ukettajan” kanssa tekemästä ukulelensoiton maailmanennätystä yhteissoitossa. Tapahtuma antoi itselleni innostusta ukulelen käyttämiseen sosiaalisena, osallistavana instrumenttina ja avasi soittimen mahdollisuuksia monenlaiseen suuntaan. Kerroin tapahtumasta ennen sen toteutumista ja toin tapahtumasta terveisiä ryhmään ja näytin paikallisen sanomalehden kirjoittaman artikkelin aiheesta. Uku-

lelelle näyttää alkaneen laajalle levinnyt positiivinen sosiaalinen ja osallistava noste, joka kokoaa ihmisiä tekemään ja kokemaan yhdessä musiikkia. (Jääskeläinen 2016)

3.5 Toiminnan lopettaminen ja jatkopohdinta

Pari viimeistä kertaa jakaantui normaalia lyhyemmiksi sessioiksi oman ja työparini flunssaisen olon takia, joten täysin säännöllistä puolentoista tunnin toimintaa ei päästy toteuttamaan. Hyvä puoli tässä oli se, että tuli myös testattua lyhyempien sessioiden toimivuus: ne vain väkisin venyivät yli tunnin mittaiseksi, kun yhteisestä juonesta saatiin kiinni, vaikka aikomus oli rajoittaa niitä tuntiin tai 45 minuuttiin. Ukulelen soittaminen on tämänkin kokemukseni perusteella niin mukavaa ryhmätoimintaa, kun saa juonesta kiinni sopivassa porukassa, että se vie mennessään.

Viimeisen ryhmäkerran lopuksi päädyin myös perustamaan selkäydinreaktiona Ukulele Kuopio –Facebook -ryhmän, koska olin jo aiemmin talvella huomannut, että ukulelen tiimoilta on jo jonkin verran aktiivisuutta ilmassa paikkakunnalla. Se tuntui myös luontevalta ovenavaukselta yleisen ryhmätoiminnan suuntaan ja informoin asiasta paikalla olleita ryhmäläisiä. Itse en ole ryhmän tapahtumiin vielä ehtinyt.

Hankkeen puolelta rahoitus loppui maaliskuussa ja ryhmän jatkaminen KPK:n varoin jäi selvitettäväksi. Kävin huhtikuussa haastattelemassa työpariani, joka oli aloittanut jatkorahoittamisen selvittämisen. Osittain hankaluutena oli hankkeen puolelta hieman epäselvä tiedottaminen siitä, tarjoaako toiminnalle jatkoa itse kukin pajan vetäjä omasta puolestaan suoraan vai onko hankkeella tai sitä hallinnoivalla Kuopion Konservatoriolla etuoikeus tarjota sen hallinnoimassa hankkeessa innovoituja luovan taitteen työpajoja ensi sijassa esimerkiksi Avoimen Konservatorion puitteissa. Asia on opinnäytetyötä kirjoittaessani vielä kesken ja selviää lähitulevaisuudessa varmasti parhain päin. Joka tapauksessa näyttäisi siltä, että KPK:lla on tarvetta ja motivaatiota tällaiseen toimintaan.

3.6 Yhden pajakerran kuvaus

Toimintamalli muodostui kokeilun kautta ja taipui tarvittaessa. Aluksi saavuttiin tilaan, tervehdittiin ja asettauduttiin. Osa tuli myöhässä ja tila järjestettiin niin, minkä verran meitä oli. Ryhmän koko vaikutti hieman siihen, miten ryhmän harjoitusten sisältö muotoutui. Hankkeelle pakollisten ESR-lomakkeiden täyttäminen joka kerralla muodostui rutiiniksi, kun se perusteltiin sillä, että saan hakkeesta palkkani, jos paikallaolijat täyttivät lomakkeen. Siinä samassa viritettiin soittimet. Sitten jatkettiin jostain muukaani tarttuneella asentotervehdys -harjoituksella: jokainen otti vuorollaan itselleen sopivan asennon ja sanoi: ”Minä olen (oma etunimi) ja minun asentoni on tänään tämä.” Tällä harjoituksella tullaan näkyviksi epäperinteisellä tavalla, otetaan kontakti, kerrataan kaikkien nimet ja ilmaistaan fyysisesti jonkinlainen oma olotila toisille. Tunnetta ei jäädä selittelemään tai tiedustelemaan sen kummemmin. Sitten kyseltiin soitto-kohtauksia: mitä on viime aikoina soitellut tai mitä uutta on löytänyt.

Sitten siirryttiin lämmittelyharjoitukseen seisomaan rinkiin ja ”rytkyttelemään” itsemme fyysisesti hereille ja tuotettiin omalla äänellä perusääniharjoituksia ”mumisten, lällä-tellen tai päristellen” - laulajille tuttuja juttuja. Aluksi ja joskus myöhemminkin harjoitus oli haasteellista jollekulle ryhmäläiselle. Piiripedagogisesti apinoitiin minun, ohjaajan toimintaa. Toinen harjoitus herätti osallistujia yhtäaikaiseen kontaktiin, äänen tuottamiseen ja liikkeeseen. Harjoitteissa yritin vaihtelevalla menestyksellä avata myös ajatusta, että ”Moka On Lahja” improvisaatioteatterimenetelmän periaatteiden mukaisesti. Tällä on virheiden tekemisestä johtuvaa häpeää vähentävä vaikutus, kun virheiden teko sallitaan ja siitä jopa palkitaan (Routarinne 2005: 44-72). Myös kontaktia ja hereillä olemista treenaavaa Wish-Boing-Pam -harjoitetta käytettiin joskus (Routarinne 2005: 151). Lämmittely ja kontaktiharjoitusten tavoitteena oli päästä fyysisen ja henkisen elastisuuden suuntaan, nauramaan itsellemme ja toisillemme ja irti perinteisestä mielikuvasta, että soitonopettelu on ilotonta ja tylsää pönttäämistä. Lisäksi ne aktivoivat fyysisesti ja henkisesti yhteissoittotilanteeseen, joka vaati kontaktia ja toisten kuuntelemista oman soittamisen synkronoimiseksi yhteissoittoon. Ryhmäsoittamiseen oleellisesti liittyvän yhteisöllisyyden oivaltaminen siirtää huomion irti omasta puurtamisesta siihen, että voi olla mahdollista kokea yhteismusisoinnissa ”flow”.

Lopuksi siirryttiin pöydän ympärille ukulelet sylissä harjoittelemaan uutta laulua tai kerrattiin aiempaa. Jos mukana oli ensikertalaisia tai aivan alussa olevia, opetin perusasioita tai otin yksinkertaisen harjoituksen, johon jo edistyneemmät osallistuivat opettelemaansa pentatonista blues-skaalaa rimputtelemalla. Uudesta laulusta käytiin opetellen soinnut läpi, apuvälineenä oli sointulappujen sointumerkintöjä tai omatoimisesti matkapuhelimen sovelluksesta otetaulukot. Usein otteet peilattiin minun ottamista soinnuistani näköhavainnoin ja mahdolliset ”oikotiet” sointujen vaihtamiseen tulivat tässä vaiheessa ohjauksessa ilmi. Sitten käytiin uusi laulu läpi: Tehtäväni oli pitää biisi kasassa esilaulajana, että tiedettiin, missä mentiin: ensin hitaasti ja sitten nopeammin. Jossain vaiheessa jaoin rooleja, yhdet soittivat sointuja, toiset rimputtelivat pentatonisella (blues) asteikolla mitä tahansa ääniä, mitä sattui tulemaan ja jokainen osallistui omalla osaamisen ja jaksamisen tasollaan. Joskus soitin ukuleleä, joskus kitaraa, joskus työparini soitti kitaraa, joskus soitin kassupillillä melodiaa ja huutelin välistä sointuja. Usein käytiin komppikeskustelua (säestys) ja -kokeilua, jossa kukin säesti eri tavalla: oman rytmin istuttaminen ryhmän soittamiseen oli keskiössä. Sitten mahdollisesti tehtiin esille noussut tekniikkaharjoitus, komppivariaatioita tai skaalan opettelu tai komppirytmiharjoitus tai muu harjoite (esim. sointujen tsekkaamista netistä tai puhelimen sovelluksesta).

Jossain välissä tuli keskustelua siitä, mikä soitossa oli hankalaa tai mitä oppi. Usein joku kertoi myös laulusta, jota on omatoimisesti kotona jostain ukulelesivustolta internetistä opetellut. Jos kiinnostusta oli, siirryimme toisen uuden laulun tai jonkin opitun tutun laulun pariin jatkamaan tai harjoittelemaan jotain, jonka joku osallistuja nosti esiin. Jotakuta saattoi mietityttää oikean käden tekniikka, toista sointujen ottaminen ja kolmas haluisi opetella soittamaan melodiaa, neljäs näppäilemään uudella tavalla ja viides jotain muuta. Tämä oli ohjaamisessa haastavaa ja palkitsevaa ja johonkin näistä useinkin alettiin.

Alkuaikoina tiedustelin ja annoin mahdollisuuden osallistujille tuoda yhteisesti kuunneltavaksi oma mielikappale puhelimesta tai äänitteeltä. Se kuunneltiin ja osallistujat saivat kertoa, mitä se tilanteessa toi mieleen, millaisen maiseman kulki tämän kappaaleen mukana tai minne se vei ajatuksia. Viimeisenä sai mielikappaleensa tuonut osallistuja kertoa, mitä se hänelle merkitsee tai missä tilanteissa hän sitä käyttää oman hyvinvointinsa apuna. Tämä työskentely oli enemmän mukana syksypuolella ja jäi

ryhmän muututtua kevätpuolella pois. Tätä harmittelen, koska ajatus oli yrittää antaa näin tilaa ja mahdollisuutta tunteiden tekemiseen näkyviksi musiikin kautta. Voi olla, että tämä menetelmä ja tavoite ei ollut tällaiseen ryhmätoimintaan sovelias, koska sille ei tullut aktiivista tilausta ryhmäläisten puolelta. Oliko soitonopettelu ja rimputtelu ryhmässä sopivammin turvallista?

Älypuhelimien sovelluksista löytyneitä otetaulukoita ja muuta ukulelen oppimateriaalia kukin käytti kotona omin päin ja joskus esitellen ryhmässä löydöksiään. Äänitimme soittoa puhelimien sanelukone –sovelluksella omin puhelimin: siinä sai kotiharjoitteluun treenikaverin ja muistiavun. Kevään ryhmässä tehtiin usein tekniikkaharjoitus, missä kukin soitti mitä kieltä sattuu soittamaan tietyllä vasemman käsen asemoinnilla. Tuloksena syntyi hauskaa moniäänistä stemmasoitantaa, joka kuulosti kakofoniselta: se ei ollut tonaalisesti ”puhdasta” musiikkia, vaan sisälsi riitasointuja, ”vääriä” ääniä ja tuotti improvisoinnin kautta uutta ainutkertaista musiikkia. Mielestäni se kannusti kokeilemaan epäonnistumisen ja leikin kautta jotain erilaista ja hauskaa.

Jos jäi aikaa, soitettiin jokin kappale ja annettiin mahdollisuus äänittää se kotiin treenikaveriksi. Käytiin keskustelu siitä, mitä voisi ensi kerralla tehdä tai mitä ajatuksia tämä kerta oli herättänyt. Joskus minulla oli antaa nuotti mukaan seuraavaa kertaa varten, mutta useimmiten kuulostelin kuulumisia ja sana oli vapaa kaikenlaisille ajatuksille, ideoille ja kommenteille. Tiettyä lopetusrituaalia meillä ei ollut - ehkä soittimen, itsensä ja toisten soittajien kiittäminen symbolisesti voisi olla paikallaan. Ryhmän lähdettyä vaihdoimme työparini kanssa pikaisesti kokemukset ja kirjasin ryhmän tapahtumia päiväkirjaani sen verran, mitä en ole ehtinyt tapahtumien touhussa tehdä. Usein kirjasin myös omia mietteitäni, havaintojani ja mieleeni nousevia pedagogisia kysymyksiä ja tunteita. Sitten siistin tilan, pakkasin tavarani ja lähdin kiittäen ulos mennessäni keskuksen työntekijöitä.

4 MUSAPAJATOIMINNAN TULOKSIA JA POHDINTAA

Saman pöydän äärellä kohtaaminen avasi silmiäni musiikin mahdollisuuksista hoitotyössä ja nosti eteeni sekä muusikkona että yhteisöpedagogina näköaloja ja kysymyksiä sekä ryhmätoimintaan että kuntoutumiseen, kehittämiseen, koulutuspolitiikkaan ja musiikkipedagogiaan. Yhteistyö psykiatrisen avohoidon yksikön psykologin kanssa oli antoisaa ja avasi näköaloja uuteen: se nosti esiin oman ammattitaidon kehittämisen tarpeita, joissa keskiöön nousee vuorovaikutustaidot, moniammatillisuus ja osallisuuden lisääminen sekä ajassamme tarpeellisen oman työn tuotteistamisen.

Opinnäytteeni on toiminnan kautta toteutuvaa kehittämistä kahden organisaation rajapinnassa. Tämä raportti tuottaa konkreettisesti tilaajalle, Takuulla Yhdessä! –hankkeelle yhteisöpedagogisen evaluoinnin yhden luovan taidepajan toiminnasta ja tuloksista talvikaudelta 2015-2016 ja se voidaan liittää myös hankkeen loppuraportin liitteeksi. Tässä opinnäytetyössä kehitetään uutta toimintamallia mielenterveyskuntoutujien avohuollon vertaisryhmätoimintaan ukulele-instrumentin soittamisen opetteluun tiimoilta. KPK:n piirissä tällaiselle toiminnalle oli ollut kysyntää jo pidemmän aikaa. Raporttini tuo esille kehittämisenäkökohtia, ongelmia, haasteita ja keinoja, joilla niihin vastattiin. Myös osallistuneen ryhmän jäsenten palaute raportoidaan lähdeaineiston perusteella. Kehittämistyö on ollut luonteeltaan enemmän uudistamisperustaista kehittämistyötä kuin ongelmaperustaista: testataan uutta palvelua ja toimintamallia, jota voidaan ehkä toteuttaa myös liiketoimintaperusteisesti. (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 18.) Hankkeessa, jonka osa paja oli, kehitettiin uutta toimintaa uusille musiikin opiskelun epäperinteisille kohderyhmille ja toimintaa voisi myös arvioida liiketoiminnalliselta kannalta (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 12). Tuotteistaminenkin on tulevaisuutta, mutta ei ole opinnäytetyöni fokuksessa.

Hankkeen tavoitteena oli edistää nuorten hyvinvointia, ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa nuorten sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä (Kuopion Konservatorio. Takuulla Yhdessä, 2015). Tämän pohjalta KPK:n musapajalle kehittyi kohderyhmälle tarkennetut tavoitteet, ja esitteet kuvaavat lähestymiskulmaamme (liitteenä). Näitä arvioin lähdemateriaalin perusteella ja lisäksi käytin mm. ”Tatun ja Soten Työkirjaa” prosessin loppuvaiheissa yhtenä peilauspintana (Heikkilä & Tikkaola 2015).

Opinnäytetyöni moniammatillisessa vuoropuhelussa näyttäytyvät usean tahon käsitykset, tarpeet ja päämäärät ja näkökulmat.

1. Toimintaan osallistuneiden kokemukset, palaute ja arviot
2. Hankkeen tavoitteista nousevat ja sen hallinnoijan, Konservatorion näkökulma
3. Minun näkökulmani pajan toisena käytännön toteuttajana yhteisöpedagogi-freelanceruusikkona
4. Työparini näkökulma vastaanottotyötä tekevänä psykologina ja musiikin harastajana
5. KPK:n hoito-organisaation tavoitteista nouseva näkökulma
6. Klubitalon näkökulma, missä paikka toteutettiin. Heillä toimii jo saman hankkeen toisen musapajan jatkona omin ohjaajavoimin oma ryhmä
7. Humanistisen ammattikorkeakoulun opintojen yhteisöpedagogian ”sosiaalipedagogisten silmälasien” kautta nouseva kysymyksenasettelu, viitekehys ja kehittämistyön yhteisölliset tavoitteet nousevat
8. Lääketieteellisen tutkimuksen tulosten näkökulma musiikillisen toiminnan positiivisiin vaikutuksiin.

Tästä kentästä nostan esiin joitakin tuloksia ja pohdintaa.

4.1 Osallistujien palaute

Palautetta kerättiin toiminnan aikana sekä suullisesti että kirjallisesti (Heikkilä & Tikka-oja 2015, 16-19). Hankkeen rahoittajan asettaman ESR-seurantatietolomakkeet (liite 5 ja liite 6) antoivat taulukon osallistujien senhetkisen työkyvyn itsearvioinnista. Lisäksi pajan alussa ja lopussa sekä syksyllä että keväällä kerättiin palaute hankkeen aloitus- ja lopetuskyselyillä (liitteet 7 ja 8), joista käytössäni on vain kuusi aloituskyselypalautetta ja kahdeksan lopetuskyselypalautetta. Palautetta saatiin myös tavallisilla keskustelu- ja havainnointimenetelmillä, joita kirjasin pajan päiväkirjaan. Keräsimme hankkeen kaikissa Takuulla Yhdessä! -hankkeen pajoissa mahdollisuuksien mukaan osallistujilta ESR –seurantatietolomakkeen (liite 5 ja 6) joka kerralla, mutta Takuulla –hankkeen oman aloitus- ja lopetuskyselyn (liite 7 ja 8) vain osallistujan ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla, jos hän saapui palauttamaan ukuleleä tai oli muu-

ten tavoitettavissa. Tätä kirjoittaessani on koko hankkeen palautteiden koostaminen kesken, joten en voi verrata ryhmäämme hankepajojen kokonaisuuteen.

Aloituskyselyihin (Takuulla Yhdessä! liite 7) tallentui vain kuuden syksyosallistujan odotuksia, koska osa kevätryhmän aloituskyselyistä hävisi ryhmämerkinnän puuttumisen takia hankkeen kaikkien pajojen kyselyiden joukkoon. Kaksi vastanneista oli osallistunut aiemmin jonkinlaiseen musiikki/tanssikerho tai pajatoimintaan ja neljä ei ollut osallistunut, paitsi yksi kuoroon. Mieleisiä asioita on kirjattu kolmeen lomakkeeseen: niitä olivat jollekulle melko laajalti kaikki soittaminen, toiselle laulaminen ja kolmannelle ”omalla vauhdilla mukana olo”. Neljä kuudesta vastanneesta kertoi musiikin olleen tuttua toimintaa aiemman harrastustoiminnan kautta (joku seuraavista tai useampi): kuoron, tanssin, laulun, kitaran, pianon, huilun ja viulun osalta sekä tanssi/musaliikunnan kautta. Lomakkeen kääntöpuolen kysymyksiin, mitä tämän pajatoiminnan aikana haluaisi tehdä, oli neljä kuudesta vastannut (todennäköisesti pari ei huomannut kääntää lomaketta ja jatkaa toiselle puolelle, koska samassa tilanteessa oli myös ESR-lomake täytettävänä). Miltei kaikissa vastauksissa haluttiin tehdä ja kokeilla asioita yksin ja ryhmän kanssa. Kaikissa haluttiin oppia uusia asioita musiikista ja saada uusia ystäviä pajatoiminnan kautta. Kolmessa neljästä lomakkeesta oli merkintä että vastaaja haluaisi selkiyttää tulevaisuuden toiveitaan. Neljä oli arvioinut senhetkisen motivaatioon osallistua pajatoimintaan numeroasteikolla (1-10): motivaatiolukemat olivat 5, 6, 8 ja 9. Pajaan oli siis hakeutunut enemmän henkilöitä, joille musiikin harrastaminen oli jollakin tavalla tuttua, kuin sellaisia joille se ei ollut tuttua. Sekä yksin että yhdessä soittamisen toive on selkeä, samoin uusien asioiden oppimisen toive ja toive saada uusia ystäviä sekä selkeyttää tulevaisuuden toiveitaan.

Lopetuskyselyitä (Takuulla Yhdessä! liite 8) saatiin kahdeksalta osallistujalta: syksyryhmältä neljältä ja kevätryhmältä neljältä. Kuudella kahdeksasta oli aiempaa musiikin harrastusta: mm. soittaminen vapaa-aikana, kitaran, rumpujen ja pianon soittaminen, bändi ja bassotunnit, seuratanssit, laulaminen, ja pidempi musiikin opiskelu. Kiinnostavimmiksi asioiksi mainittiin mm. soittaminen, ihan perusteet/nuotti- ja soitto-tekniikat, uuden asian opettelu (uuteen soittimeen tutustuminen) rennolla otteella, ryhmän hyväntuulinen ja ”ilon kautta” tekemisen meininki, tunnit/hyvä vetäjä sekä aiempi musiikin harrastaminen. Pitkään musiikkioppilaitoksessa opiskellut osallistuja totesi ryhmän ja erityisesti ukulelen lisänsen motivaatiota. Ukuleleryhmä innosti se-

kä pitempään musiikkia opiskellutta että vähemmän harrastaneita. Kaikki vastanneet kokivat oppineensa uusia asioita ja kokeilleensa asioita yksin ja ryhmässä (yksi lomake jäi toiselta puolelta täyttämättä):

3: Pajatoiminnan aikana: (syksy ja kevät)

Tein ja kokeilin asioita yksin	++++ 0+++
Tein ja kokeilin asioita ryhmän kanssa	++++ 0+++
Opin uusia asioita musiikista ja tanssista	++++ 0+++

Kolme vastanneista koki tulevaisuuden toiveidensa selkeytyneen ja yksi koki saaneensa uusia ystäviä toiminnassa. Erikseen kaksi vastaajaa kertoo tehneensä jotain muuta: soittaneensa vapaa-aikana ja saaneensa ehdottaa toimintaideaa. Motivaatio osallistua tulevaisuudessa paja- tai harrastustoimintaan oli korkea: Osallistujien itsearvioinnit numeroasteikolla 1-10 olivat: 7, 8, 9, 9, 9, 10, 10 ja yksi tyhjä.

Edellisten pohjalta voi todeta ryhmän toiminnan onnistuneen melko hyvin niiltä osin, mitä lomake kysyy. Positiivisena onnistumisena mielenterveyskuntoutujien musiikki-toiminnallisessa vertaisryhmässä totean vastaajien huomiot uuden oppimisesta, ryhmätoiminnan kokeilemisestä ja korkean motivaation osallistua vastaavanlaisiin ryhmiin tulevaisuudessa. Myös ukulelen onnistunut valinta instrumentiksi näkyy palautteissa, koska sen sai ottaa kotiin ja käyttää omalla vapaa-ajalla (kyselyn kohta: kokeilin asioita yksin). Tämän perusteella ei ole ihme, että KPK:lla tulee edelleen hakemuksia musiikkiryhmään (viite: työparini haastattelu).

ESR -seurantatietolomakkeen aloitusilmoitus (liite 5) täytettiin ensimmäisellä osallistumiskerralla ja lopetusilmoitus (liite 6) jokaisella seuraavalla pajakerralla osallistujilta, joista yhdeltä ei saatu lomaketta. Alla olevaan taulukkoon on koottu osallistujien itsearvio siitä, kuinka osallistuja arvioi oman työkykynsä kullakin osallistumiskerralla (numeerinen luku välillä 0-10). Taulukossa ei näy väliin jääneitä poissaolokertoja:

Hlö	I	T	S	E	A	R	V	I	O
A	4	5	5	5	6				
B	5	5	5	5	5				
C	8	8	8	8	8	8	8	8	
D	8	8	9	8					
E	8	8	8	9	9	8	9	9	9
F	6	7	7	8					
G	4-5								
H	4	6	5	7	8	8			
I	6	6	6	6					
J	2-3								
K	?								

Taulukko 1. Minkä arvosanan antaisit nykyiselle työkyvyillesi asteikolla 0-10?

Oli hyvä, että tämä lomake tuli kerättyä jokaisella pajakerralla, vaikka se vetäjänä arvelutti. Tämän pohjalta voidaan arvella, että ryhmään osallistujat arvioivat oman työkykynsä pysyneen ennallaan tai ehkä hieman parantuneen. Kukaan ryhmässä jatkaneista ei arvioinut työkykynsä huonontuneen ryhmän toiminnan aikana, mutta sen tarkempaa ei tämän perusteella voi päätellä osallistuneista tai varsinkaan poissaolijain. Heidän tilanteesta ei ole tietoa saatavilla tähän opinnäytetyöhön muutoin, kuin yleisellä tasolla työparini haastattelusta: Hän toteaa kuulleen joidenkin henkilöiden jääneen pois toiminnasta elämäntilanteesta tai voinnissa tapahtuneiden muutoksien takia. Mielestäni on mahdollista, että osa toiminnassa mukana olleista saattoi jäädä toiminnasta siksi, etteivät enää nähneet ryhmän toimintaa mielekkäänä tai omaa toipumista tukevana, tai löysivät itselleen muita yksilöllisiä sosiaalisia omaa vointia tukevia aktiviteetteja. Yksi osallistuja, joka oppi yhden käynnin aikana viisi sointua ja soitti mukana parissa biisissä, kommentoi musiikintekemistä näin:

”Laulee leehan (sitä) itekseen, muttei koskaan julkisesti ja tällaiseen ryhmään tuleminen ja yhdessä tekeminen on haaste.”

Osallistujien tunnelmien peilaamiseen liittyy mielestäni myös muusikon kokemukseni pohjalta tavoitteeksi asettamani yhteisöllisen ”flown” löytäminen yhdessä soittamalla ja siihen liittyvien havaintojen huomioiminen. ”Flow” ja jonkinlaisen ”ajan ja paikan –

tajun” positiivinen kadottaminen ”yhdessä soittamisen -tapahtumisessa” on todettavissa päiväkirjamerkintöjen perusteella.

Yksi ”flow” tapahtui, kun tehtiin ensimmäinen oikean käden kaiku-rytmiharjoitus, joka kesti intensiivisenä ehkä yli parikymmentä minuuttia. Sen lopuksi yksi osallistuja havahtui ääneen ihmettelemään sitä, että hän ei huomannutkaan sitä prosessia omassa päässään, mikä oli ilmeisesti ollut ”jatkuvasti ja aina” olemassa, mutta mikä oli harjoituksen ajaksi vaimennut tai hävinnyt mielen purkautumasta. Musiikin harjoittaminen ryhmässä antoi prosessille levon ja kertoo ryhmälle yhteisen ”flown” löytymisestä.

Tässä on mielestäni merkittävää huomata, että ryhmäläinen sanoo asian ääneen vertaisryhmässä: Tämä kertoo mielestäni ilmapiirin onnistumisesta: osallistuja uskaltaa jakaa kokemuksensa vertaisryhmässä, ja toiset osallistujat huomaavat vertaisessa prosessin, joka voisi olla oma – aivan vastaavaa ei voi kokea yksilöterapiassa.

”Flown” tai ”soittamisen imun” löytymistä ominpäin kotona ei ole mitattavissa tai todennettavissa muutoin, kuin osallistujien kertomuksen ja käyttäytymisen perusteella ja yksi esimerkki tästä täytyy nostaa esiin:

Eräs osallistuja kertoi näyttäneensä soitinta kotiin vierailulle tulleille kavereilleen. Heistä yksi oli soitellut ukuleleä miltei koko vierailun ajan, innostunut siitä ja kaverit olivat päättäneet hankkia itselleen ukulelet ja alkaa soittaa yhdessä. Sama ryhmäläinen toi myöhemmin kokoontumiseen kaksi ryhmälle uutta kappaleita, joiden soinnut hän oli omatoimisesti piirtänyt sointulapulle ja ääni väristen esittikin toisen kappaleista. Se oli hänelle valtava askel, häntä jännitti selvästi, mutta hän jatkoi soittamista ja laulamista. Oman havaintoni mukaan se oli iso loikka oman mukavuusalueen ulkopuolelle tulemisesta ja rohkea osoitus jonkin oman kynnyksen ylittämisestä ja itsensä sekä oman jännittämisen voittamista.

Yksittäisiä palautteita tuli ryhmässä esiin vaivihkaa ja sellaisissa tilanteissa, joissa oltiin pienemmällä porukalla, tai ohjaajien kanssa kahden esim ennen pajan alkua:

Yksi osallistujista keskeytti osallistumisensa satutettuaan kätensä, ja oltuaan poissa useita kertoja vastaa ukuleleä palauttaessa kertoi, ettei hänen paniikkihäiriönsä ilmestynytäkään paikalle ensimmäisellä kerralla, kun hän sai ukulelen syliinsä. Se, että tilanteessa pystyi olemaan rauhallisena – keskittymällä soittamisen opetteluun - tapahtui hänen mukaan nimenomaan ukulelen ansiosta. Toinen osallistuja kertoi alkaneensa miettiä musiikin opiskelua ja musiikin tekemistä apuvälineenä tulevaisuuden alan (muu ala kuin musiikinopiskelu) opinnoissaan tai työssään.

Pinnan alla on asioita, joista KPK:n ulkopuolelta tulevana en tiennyt, eikä välttämättä edes KPK:n työpari, ennen kuin kuuli asiakkailtaan tai kolleegeilta jälkikäteen.

Kolmas, joka vaikutti hieman ahdistuneelta, kävi kuitenkin jokaisessa ryhmässä. Työpariani haastatellessa kuulin, että hän oli ollut hyvin innostunut, vaikkei sitä

näyttänyt: mm. kun hänelle oli ollut tarjolla toinen toiminta päällekkäin, oli hän todennut, että: ”mutta kun on se musapaja, niin ei nyt oikein sovi.”

Viimeisellä kerralla tiedustellessani, mitä pajassa oli hyvää ja jättäkö kaipaamaan jotain, sain kiitollisia kommentteja siitä, että yhdessä musisointi oli mukavaa ja sitä saatiin. Palautteen perusteella osallistuminen ryhmään, jossa rento ja tavoitteellinen yhdessä musisoiminen oli keskeinen osa toimintaa, näytti olevan merkittävää ja riittävää. He totesivat, että hyvä konsepti. Ukulele on hyvä soitin.

Henkilökohtaisesti nostan hattuani korkealle siitä, että osallistujat uskalsivat ryhmässä kohdata omia rajoitteitaan, jännittämistä, paniikkireaktioita ja muita heille hankalia ilmiöitä, joita uuteen ryhmään tuleminen herätti, mutta joista ei paljoakaan keskusteltu. Musiikin soittamaan opettelemisen houkutus ja ehkä ukulele ryhmän instrumenttina vaikuttivat osaltaan toiminnan kiinnostavuuteen. Ehkä myös onnistuimme työparini ja ryhmän kanssa luomaan ilmapiiriä, joka salli osallistumisen soittamisen nollaosaamisen tasolta lähtien. Näyttäisi siltä, että ryhmän jäsenet pystyivät toimimaan yhdessä kunkin omista rajoitteista huolimatta yhteisen tekemisen äärellä. Leppoisa, tiedostettu tavoitteellinen toiminta sallii monenlaista motivoivaa toimintatapaa. Ehkä rimputtelamisen käyttäminen käsitteenä on enemmän hyvinvointia lisäävää tällaisissa yhteyksissä kuin puhuminen soittamaan opettelemisesta tai konserttiohjelmiston valmistamisesta. Musapajaa markiinoineissa esitteissä käyttämämme kieli kertoo myös näistä tavoitteista ja taustalla olevasta ideologiasta (liite 1 ja liite 2).

4.2 Kepeää vuorovaikutteista kohtaamista

Hankkeessa tavoiteltiin hyvinvoinnin lisäämistä suuntaamalla taidepedagogista ajattelua ja toimintaa uudella tavalla ulospäin perinteisestä musiikkioppilaitosajattelusta. Ryhmän toiminta varsinkin syksyn puolella oli enemmän ”kädestä suuhun” elämistä, kokeilua, onnistumisia ja epäonnistumisia ja hallittujen riskien ottamista. Fokuksemme olisi voinut olla tiiviimmin toiminnan keskiössä, jos se olisi tiedostettu ja kirjattu ylös vielä selkeämmin tämän ryhmän osalta toiminnan alkuvaiheessa vaikka ”huoneentauluksi”. (Heikkilä & Tikkaaja 2015, 16-20.)

Toimintamme tuotti kepeämpää toiminnallista kohtaamista täydentämään KPK:n hoitotyötä. Ryhmän toiminnassa oltiin tietoisia osallistujien mielenterveyden haasteista, mutta osallistujien henkilökohtaisiin haasteisiin tai ongelmiin ei puututtu tai keskitytty. Sen sijaan keskityttiin hauskaan rimputtelemiseen ja soittamisen oppimiseen ukulele sylissä, musiikillisen toiminnan tekemiseen hauskoja onnistumisia etsien. Sillä pyrittiin lisäämään osallistujien hyvinvointia ja tukemaan ryhmäläisen itse-aktivoitumisen lisääntymistä yhdessä soittamisen ja oppimisen menetelmin. Omasta mielestäni tavoitteessa onnistuttiin ainakin niiden osallistujien kanssa, jotka pystyivät käymään ryhmässä useampia kertoja. Tatun ja Soten Työkirjan taiteen vaikutuksista havaitsen musapajassa toteutuneen monia osallistavan/soveltavan taiteen vaikutuksista: Toiminta rentoutti, tarjosi elämyksiä ja nautintoa, toi taiteen elämään ja loi sisältöä, toi iloa, rohkaisi kokemaan uutta, paransi ryhmähenkeä, ehkäisi syrjäytymistä, osallisti, synnytti innovaatiota ja uusia ideoita (Heikkilä & Tikkaola 2015, 6).

Tunteiden käsittelyn teema nousi esiin pohdintaani. Havaintojeni mukaan ryhmässä kohdattiin omia ja toisten tunteita vaivihkaa ja hieman varovasti ja se jäi mietityttämään. Pajan syksypuolella käytin tunteiden käsittelyn menetelmänä yksinkertaista kuuntelu-keskustelu -harjoitetta ”minulle tärkeä kappale”. Osallistuja sai kuunteluttaa ryhmällä itselle merkityksellisen kappaleen, jonka herättämistä mielikuvista keskusteltiin (Jämsen, Karppinen, Pitkänen 2015, 64). Tuntemuksia ei alettu analysoida eikä tarkentamaan. Harjoituksen tehtävä oli tukea sosiaalisen osallistumisen tavoitetta, koska mielenterveyden järkkyminen kokemukseni mukaan usein jollakin tavalla vaikuttaa myös sosiaalisesti eristäen, jopa vammauttaa. Tunteiden käsittelyn kysymyksiä ei työparin kanssa tullut otettua puheeksi, ehkä kiireistämme johtuen. Pohdin oppimispäiväkirjani lehdillä, pitäisikö tunteiden käsittelyä ottaa enemmän pajan sisältöön ja mietin, onko sille tilaa tai tilausta. Ryhmässä ei keskusteltu paljoa tunteista eikä myöskään osallistujien hoitoprosessista vaan nämä asiat etenivät KPK:n hoitotoiminnan piirissä omana prosessinaan. Osallistujien yksilöllinen kuntoutumisprosessi jäi minulle kuin verhon taakse ja se oli jälkikäteen ymmärrettävä ja hyvä ratkaisu. Tämän kun ymmärtää, niin ymmärtää myös sen, ettei pajassa käsitelty sen enempää osallistujien omia tunteita, kuin mitä yhdessä soittamisen yhteydessä nousi esiin ja soittamisen aiheuttamat tunteet olivat havaintojeni mukaan pääosin positiivisia.

4.3 Ukulelen merkitys: hassu soitin myös kotiin!

Ukulelen muistuttaa kitaraa ulkonäön lisäksi myös soitettavuudeltaan: sointu-otteet muistuttavat kitaran otteita, mutta ovat yksinkertaisempia. Kielien osalta kaksi kuudesta äänenkorkeudellisesti alimpana soivaa kitaran bassokieltä (paksuimmat) puuttuu ja viritys on kvartin (2 ja ½ sävelaskelta) verran korkeampana kuin kitaralla. Sointu/otteet ovat helpommin opittavissa kuin kitaralla ja sitä on kevyempi soittaa sekä kielten paineen että koon takia. Lelumaisen olemuksensa lisäksi se on myös oikea konsertointisoitin: klassisen koulutuksen saanut konserttikitaristi Jarmo Julkunen soittaa sillä joskus myös vaativia konserttikappaleita (Hynninen 2016, 10). Saman näin käytännössä tammikuussa 2016 Tropical Winter Ukulele Festivaalin konsertissa, jossa oli pääesiintyjänä hawaijilainen ukulele-ammattilainen (Jääskeläinen, 2016).

Moni hankkeen toisista musapajoista toimi ”bändipaja –periaatteella”: oli bänditila, missä perinteiset bändisoittimet (rummut, basso, sähkökitaroita, kitaroita, kosketinsoitin ja laulumikrofoneja). Tällainen kattaus antaa monipuolisemman mahdollisuuden kokeilla eri soittimia ja soittaa ”oikeasti bändinä”. Se myös antaa mahdollisuuden kokea, mikä soittimista tuntuu itselle sopivimmalta. Yhden instrumentin varassa olevaan pajaan verrattuna bändipaja antaa laajemman valikoiman, kun soitinta voi valita joka kerralla tai jopa joka biisissä eri mielentilan ja osaamisen mukaan.

Ukulele oli työparini mielestä pajan loppuvaiheessa haastattelua tehdessäni hieno esimerkki siitä, mitä pieni soitin voi saada aikaiseksi. Bändisoittimia harvalla on kotona jokapäiväisessä käytössä – ainakaan kaikkia. Ukulele puolestaan oli osallistujien käytössä sekä pajassa ja pajan ulkopuolella kotioloissa, kun KPK:n ratkaisi ehdotukseni mukaan, että osallistuja sai soittimen lainaksi kotikäyttöön tapaamisten väliaikoina.. Näin soittimen käytön kynnyks oman mielialan tulkkina tai oman tekemisen välineenä madaltui ja mahdollistui myös pajakokoontumisten väliaikoina milloin vain itselle sattui sopimaan, vaikka ei olisi päässyt musapajaan osallistumaan! Esimerkiksi yksi osallistujista kertoi innostuneensa instrumentista saatuaan sen kotiin käyttöön niin, että yhdessä vaiheessa soitteli pari tuntia päivässä – aikaisemmin hän oli ollut pitkään soittamatta mitään aiemmin soittamiaan instrumentteja. Kirjasin myös muita tämänsuuntaisia kommentteja ja tämä ”soittimen kotiin viemisen voima” tuli myös esiin työparini haastattelussa. Hänen mielestään ryhmää voisi kehittää esimerkiksi

siihen suuntaan, että ukulele olisi pohjalla perusinstrumenttina, jota olisi helppo opetella soittamaan ilman suurempia kynnyksiä ja sitten siihen voisi liittää muita instrumentteja (piano, basso, kitara, laulu yms) sitä mukaa, jos haluaa, eli kehittää toimintamallia dynaamisempaan suuntaan ukulele pohjalla.

Toiminnassa on löydetty ryhmässä soittamisen ”flow - hyvänolon kokemus” helposti, koska ukulelen soittamisen oppiminen voi olla helppoa: osallistuja voi vaikka ensikerhtalaisena soittaa ja kokea onnistuvansa, vaikkei omasta mielestään osaa soittaa ”oikeasti”. Ukulele osoittautui jälkikäteen mielestäni hyväksi valinnaksi ryhmän toiminnallisena välineenä: se on epäperinteinen, ”aseistariisuva”, pieni soitin, joka lelumaisen olemuksensa takia ei ehkä kanna mukanaan sellaisia onnistumisen pakon mielikuvia oikeat instrumentit. Positiivisten mielikuvien sekä ominaisuuksien myötä toimintamme löysi markkinoitua hauskan, hyvän meiningin, ”flown” kokeilua ja oikeaa soittamista, yhdessä tekemisen meininkiä ”rimputtelun” tiimoilta. Ehkä Ukulele olemuksensa vuoksi kiinnosti, riisui pelkoja, rohkaisi kokeilemaan, antoi iloa, hauskuutta ja onnistumisen kokemuksia matalalla kynnyksellä? Se antaa instrumenttina paljon anteeksi siitä, että ei osaa soittaa paljoakaan. Kokemukseni mukaan se haastaa musiikilliseen leikkiin ja rimputtelemaan ja siinä on mielestäni suuri voima. Tuli selväksi, että paniikkihäiriöitä ryhmätilanteessa saanut osallistuja pystyi olemaan rauhallisena omien sanojensa mukaan nimenomaan ukulelen ansiosta. Jotain ryhmässä tehdystä tai tarpeesta kertoo se, että toiminnan päätyttyä haastateltuani työpariani hän totesi, että hakemuksia ryhmätoimintaan tulee edelleenkin. Ehkä viidakkorumpu on kertonut asioita ukettajista ja heidän kokemista hyvistä hetkistä.

Paikallinen sanomalehti luonnehti tammikuussa 2016 Leppävirralla pidetyn Tropical Winter Ukulele –festivaalin uutisoinnissa Ukuleleä maailman onnellisimmaksi soittimeksi (Jääskeläinen, 2016). Olen käytännössä huomannut pajan ulkopuolella, että ukulele lähtee mukaani helposti kylään ja kokouksiin. Sen soittamisella (rimputtelulla!) on kokemukseni mukaan merkillinen vaikutus ihmisten mielialoihin kokousten odotus- ja aloitusaikoina ja tauoilla: joku soittaa oikeankuuloista musiikkia tuollaisella lelulla. Jotain se tekee suomalaiselle, sosiaalisissa tilanteissa hieman varautuneelle mielenlaadulle ja kokemukseni mukaan se aiheuttaa pääosin hymyilyä ja iloa. Saman totesin vastikään käydessäni vierailulla sairaalassa ilta-aikaan ja rimputellessani sitä käytävillä samalla, kun kävelin ulos. Olen tarjonnut sitä kokeiltavaksi kokouksissa

vastaan tulleille tuttaville ja se on helppo ottaa syliin, solahtaa sinne jotenkin automaattisesti ja siitä saa oikeita ääniä, vaikkei osaisikaan oikeasti soittaa sitä. Ei ihme, että koulut ovat hankkineet ukulelejä opetuskäyttöön viime aikoina. Voin lämpimästi suositella sitä taiteen soveltavaan ja osallistavaan käyttöön kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille ihmisille, jotka haluavat maistaa musiikin tekemistä hauskesti ja helposti.

4.4 Työparien työnjako ja muita havaintoja

Kokeilujen ja pilottien osalta on todettu, että toteutuksilla on omat erityispiirteensä, mutta yhteistä on, että toiminnassa mukana olevien tahojen yhteistyön merkitys korostuu (Malte-Colliard & Lampo 2013, 5). Työparitoiminta oli tässä tapauksessa välttämätöntä, kun oli kyse kahden organisaation toteuttamaa toimintaa erityisryhmälle taiteellisella sisällöllä. Työparina toimiminen vertaisryhmätoiminnan vetämisessä tuo omat haasteensa ja moniammatillisen näkökulman ja yhteisen sävelen löytämisen tarpeen, joka on syytä huomioida. Asiakaslähtöinen ajattelumalli oli pajassa meille molemmille päivänselvä ajatus, sen toteuttamisessa itselläni on kehittämisen varaa.

Toimintaympäristön sujuvuutta edisti, että työparini oli musiikin aktiiviharrastaja. Työnjaon ja roolituksen miettiminen löytyi kokeilemisen ja tekemisen kautta, mutta yhteisesti hänen haastattelussaan todettiin, että ”paljon jäi keskustelusta käymättä” yhteisen ajanpuutteen vuoksi. Molempien mielestä yhteisöpedagogi-taiteilijan ja musiikkia harrastaneen psykologin yhteistyö toimi hyvin, mutta itse jälkikäteen ajattelen, että olisi voinut kartoittaa yhteisiä päämääriä kirjallisiksi tavoitteiksi, esim. huoneen- tauluksi. Moni asia eteni vuoropuhelua ylläpitävällä inhimillisellä otteella. Mitään sellaista konfliktia ei tullut, jonka kautta roolijaon ongelmat olisivat tulleet ikävällä tavalla ilmi, tai että olisi tullut tallattua toisen tontille ajattelematta. Minusta tuntuu, että onnistumisen kaltainen kokemus oli mahdollista, koska molemmat olivat muusikkoina opineet sellaiseen. Toisaalta siinä auttoi ehkä vuosien aikana opittu vaisto: monissa yllättävissä uusien ihmisten kanssa kohdalle tulleissa tilanteissa on tottunut peilamaan yleisöään ja ryhmää, jossa toimii kysellen ja kuunnellen ja ehdotellen erilaisia asioita musiikillisen toiminnan lomassa. Minua helpotti myös, kun työparini totesi, että

tämähän on nyt tällaista kokeilutoimintaa tässä vaiheessa. Hänen antama positiivinen palaute persoonastani ja ammattitaidosta pajan toisena vetäjänä kannusti.

Työparilleni iso osa ryhmään osallistuneista oli tuttuja omasta työstään käsin ja koska hän oli haastatellut kaikki ryhmään tulijat. Minä puolestani tulin jälkikäteen ajatellen tyhmänrohkeana toiseksi vetäjäksi muusikkoudesta käsin. Työparin haastattelussaan tuli ilmi ajatus, että molempien vetäjien kannattaisi olla haastattelemassa tulijoita, koska siinä vaiheessa nähdään jo syntykö jonkinlainen kantava kontakti ihmisten välille ja asiakas voi peilata ja kysellä, mitä toiminta pitää sisällään. Ryhmään tulemisen jännittämistä voitaisiin näin ehkä pienentää ja samalla myös taiteen puolelta tuleva työpari ymmärtäisi ryhmäläisten kontekstia paremmin. Samalla olisi jo kaksi naamaa tuttua sille, joka jännittää ryhmään tulemistä ja muita tuntemattomia jäseniä.

Mielestäni todennäköisten kriisitilanteiden miettiminen etukäteen ja toimintamallien kirjaaminen työparin kesken olisi ollut viisasta, koska joku olisi voinut saada vaikka paniikkireaktion. Minulla ei olisi ollut ammattitaitoa eikä ehkä valtuutustakaan käsitellä esiin tulevia henkilökohtaisia prosesseja. Se oli selkeästi työparin ammatillista osaamisaluetta ja siksi oli erittäin hyvä, että tällaista työtä tehdään työparina. Tällaisten asioiden tiedostaminen työparitoiminnassa tapahtuu kullekin omalla ajallaan viimeistään konfliktitilanteiden syntyessä, meillä ei oikein kunnollista sellaista tapahtunut. Työparini haastattelussa avautui myös asiaa valaisevia asioita mm. että osalla ryhmästä poisjääneistä elämäntilanne tai hoidon luonne oli muuttunut niin, että ryhmässä jatkaminen ei ollut mahdollista, joku oli tainnut saada työesteitä. Näiden selviäminen meille molemmille jo ryhmän aikana olisi ollut toimintaani ja kenties osallistujakin auttava havainto sanoa ääneen, mutta hyvä kun se tuli esille myöhemmin.

Pitkäjänteisemmän suunnittelun ajatuksen tiedostin opinnäytetyön kirjoittamisen myötä, vaikka halua oli ja tekoja tehtiin koko ajan toiminnan jatkuvaksi kehittämiseksi. Kohtasin ryhmän ohjaamisessa monia kehittymisen tarpeita ja välillä koin, etten osannut toimia parhaalla mahdollisella tavalla. Oppimista on tapahtunut puutteista huolimatta tekemällä ja kokeilemalla toimintatapoja. Tahto työskennellä yhdessä oli olemassa ja työparini suhtautuminen oli leppoisan kunnioittavaa ja kiinnostunutta. Yhteisiä palaverieita oli vain toiminnan alussa, toiminnan aikana kireiden aikataulujen lomassa vain puhelimitse ja sähköpostitse sekä joulun alla kaikkien pajojen yhteinen

kehittämistyöpaja, jossa nousi esiin monia kehittämiskysymyksiä mm. rekrytoinnista, markkinoinnista ja toimintaympäristön haastavuudesta taidepedagogeille. Työparien yhteissuunnittelun resurssien riittämättömyys nousi esille kehittämisasiana: hankkeen taidepedagogien resursseissa oli vain 5 työtuntia varattu suunnitteluun ja työparini työpäivät olivat täynnä vastaanottokäyntejä valtavasta tarpeesta että mm. normaaleista joka työpaikalla tapahtuvista kollegoiden sairaspöissaoloista johtuvista syistä.

Jos tämä olisi KPK:n hallinnoimaa ja kiinteämmin heidän tarpeistaan ja käytänteistään lähtevää, se vaikuttaisi työnjakoon, rooli-vaihtoehtoihin ja moneen suunnitellun työparivetoisen pajan käytänteisiin ja painotuksiin. Nyt työparini oli yhteydessä pajalaisiin, koska he olivat heidän asiakkaitaan. Minä hankkeen puolesta keräsin palautekyselyt yms, koska ne kuuluivat hankkeen käytänteisiin. Ryhmän käytännön ohjausvastuun osuttua luonnollisesti pääpainoisesti minulle, pidin luonnollisesti päiväkirjaa, toin materiaalit ja liidasin soittelua ja harjoitteluita: vetovastuu liukui enemmän minulle. Toisinkin sen olisi voinut tehdä: olisi voinut sopia vetovastuita koko pajan tai kunkin pajakerran sisällöistä. Olisi voinut ohjata eri osioita niin, että toinen olisi ollut tarkkailija ja toisinpäin. Näin olisi saatu toisenlaista näkymää toimintaan, mutta sopimiseen olisi tarvittu enemmän resurssoituja suunnittelutunteja, kuin mitä oli käytettävissä ja budjetoituina. Resurssien vähäisyyteen nähden oli hienoa aistia toiminnassa ja kuulla opinnäytetyöhön tekemäni työparini haastattelussa, että kemiat ja toimintatavat suuntautuivat hyvästi toimintaa tukien. Tämä ei aina automaattisesti tapahdu.

Keskinäistä sopimista olisi pitänyt olla paljon enemmän, kuin mihin tämän hanketoiminnan piirissä oli budjetoitu. Myös työnjaon prosessoiminen ja kirjaaminen olisi antanut ohjaamiseen dynaamisempia ulottuvuuksia ja rikastanut työtä. Samoin ehkä, jos olisimme tavanneet KPK:n tanssipajan työparin kanssa ja jakaneet ryhmien kokemuksia - ristikkäinen avaaminen olisi voinut sekä vahvistaa hyviä käytäntöjä että avartaa uusia näkökulmia vastavuoroisesti. Hankkeen loppuseminaarin ja opinnäytteen kirjoitustyön myötä oivalsin, että se jäi tekemättä (Amusa Kulttuuritori 2016). Huomaan, että yhteiskunnassamme on suhteellisen uusi asia alkaa ajatella yli rajojen kohti hedelmällistä moniammatillista näkökulmien jakamista, kun jokainen katsoo vain omaa pienenevää resurssiaan ja valtavaa työmäärää. Hankkeessa se tapahtui työparien kesken luontaisesti, kun alettiin konkreettisesti tekemään ja kokeilemaan yhdessä molemmille tavoitteellista työtä. Tämä on ”ristiin pölyyttämistä”.

4.5 ”Ristiin pölyyttävä” moniammatillisuus

Pieni KPK:n musapajan kehittämistyö oli osa isompaa kollektiivista kehittämistyötä. Taustalla on hankkeen ja sitä edeltävien hankeperheen aikaisempien vaiheiden aktiivinen työ kulisissa, suunnittelu ja innovointityötä johto- ja ohjausryhmissä, neuvotteluja oppilaitosten sekä yhteistyökumppaneiden johtajatasolla, ja työn koordinoimista, joka on vienyt paljon aikaa sekä projektipäälliköltä että hänen rahoitusasiantuntijaltaan. Yhteistyökumppaneiden piirissä on tapahtunut sopivien ja kiinnostuneiden työparien valikoitumista ja yhteistyöhön liittyvän työn osalta työnkuvien ja ajankäytön muutoksesta sopimista. Varsinaisen pajatoiminnan lisäksi aktiivinen vuorovaikutus samaa Takuulla Yhdessä! –hankkeen toisten pajojen työparien kanssa on toteutunut hankkeen välipalaverien, seminaarien ja käytännön vuorovaikutuksen kautta: kokemuksia, näkemyksiä ja menetelmiä jaettiin hedelmällisessä keskustelussa (Mäkinen, Eeva 2015). Takuulla Yhdessä! -hankkeen ja Voimalan yhteisessä seminaarissa tavattiin tutkijoita, toisia taiteen ammattilaisia, aiheesta kiinnostuneita ja nähtiin toistemme työstä enemmän kuin väliseminaareissa. (Amusa Kulttuuritori 2016.) Tunnelma oli yleisellä tasolla positiivinen ja innostunut, mielestäni näkökulmat työhön olivat uraauurtavia ja kehittämistyön kollektiivinen jakaminen koettiin merkitykselliseksi.

KPK:n musapajan toiminta eroaa perinteisestä musiikinharrastustoiminnasta: palvelut ovat muualla kuin perinteisissä musiikkioppilaitoksissa, suunnattu erityisryhmille ja ovat tavoitteellisia, suunniteltuja ja asiakkaiden tarpeista lähteviä (Kuopion Konservatorio 2015, Takuulla –hankkeiden tavoitteet). Jatkossa hankkeiden ajatus on tarkoitus laajentaa kaikille taidealoille ja levitettävissä eri kohderyhmille (mm. vanhukset). Samalla tämä ”ristiin pölyyttävä” toiminta tukee sekä hoitoalojen että taidealojen täydennyskoulutusta ja vie Itä-Suomen Hyvinvointivoimalan toimintaan. (Mäkinen, Eeva 2014.) Oma vahva kokemukseni on, että toiminta laajentaa mukana olevien ammattilaisten ja organisaatioiden näkemystä hyvinvointityöstä ja syventää näkemystä moniammatillisuudesta.

Jo lähitulevaisuudessa eri ammatteja yhdistelevät toimenkuvat näkyvät ”hybridiammattien” ja ”hybridiammattilaisten” esiin tulemisena, koska kulttuurialan osaamista voidaan siirtää vanhusten palveluihin, työterveyshuoltoon, sairaalaympäristöön ja monelle muulle sektorille (Juusola, Markku 2013). Muusikoiden koulutuksessa tämä

näkyä jo nyt Kuopion Konservatoriolla yhteisömuusikon koulutuksen mukaantulemisena. Voimalayhteistyössä myös Savonia-ammattikorkeakoulussa on lähdetty liikkeelle uusien koulutusohjelmien innovoinnissa (mm. wellness -liiketoiminta).

Olen moniammatillisena toteuttanut jotain samanlaista monialaista toimintamallia omassa monisuuntautuneessa ammatillisessa toiminnassani silloin tällöin, mutta en koskaan näin suunnitellusti, organisoidusti tai kollektiivisesti. Musapajassa toteutettu Takuulla Yhdessä! -hankkeen ”ristiin pölyyttävä” toimintamalli on hedelmällinen paikka uusien innovaatioiden synnylle. Myös tämän kehitystyön dokumentoinnin myötä näen yhä vahvemmin, että ”ristiin pölyyttävässä” toimintamallissa on sekä organisaatioilla mahdollisuuksia oppia selviytymään uudenlaisten yhteiskunnallisten murrosten paineissa. Samoin näen, että sekä taideammattilaisilla että myös jotain taidealaa harrastaneilla yhteisöpedagogeilla, sosionomeilla tai muilla ”yhteisöammattilaisilla” on mahdollisuus oppia ja työllistyä ryhmien ohjaajina tai vähintään täydennyskouluttaa itseään taideammattilaisen työpariksi.

4.6 Freelancerin ja silpputyön näkökulma

Pesti yhteisöpedagogi-muusikkona toi mielenkiintoisen kurkistusikkunan yhteisötaiteilijan ammatilliseen työkenttään ja nosti esiin kirjoitusprosessissa myös muita sovel-lusmahdollisuuksia monitaiteellisessa kentässä. Ei minun eikä KPK:n tarvinnut miet-tiä rahoituksen hakemista taideammattilaisen työlle. Saimme keskittyä ryhmän toi-minnan alkuun saattamiseen ja ohjaamiseen hankkeen tavoitteista käsin koska tai-deammattilaisen rahoitus ja yhteistyökumppanit oli organisoitu hankkeen hallinnoijan Kuopion Konservatorion tekemän hanketyön turvin. (Heikkilä & Tikkaola 2015, 7.) KPK vastaavasti oli satsannut oman työntekijänsä kuukausipalkattua työaikaan ryh-mään omalta puoleltaan. Asetelma muovasi hybridiammatillaisen ryhmän toimintaa, toiveita ja tavoitteita tuli molemmilta puolilta.

Hankkeessa luotiin uusia ajatusmalleja, yhteistyötä sekä työtä taidepedagogeille ja esimerkiksi kaltaiselleni freelancer-ammattitaiteilijalle. Työn rahoittamisen pohdinta liittyy olennaisesti sekä hankkeen sisäisiin käytänteisiin ja linjaa toimintatapoja: Jos

KPK ottaisi toiminnan omien siipiensä suojaan itsenäisenä toimintana, juurtuisiko osaksi sosiaali- ja terveysalan käytänteitä suoraan? Jos sitä ostetaan ostopalveluna esim. oppilaitoksen kautta, se voi olla ainakin mielikuvallisesti helpompi lopettaa talon ulkopuolisena kustannuksena. Esiin nousee mielessäni myös kysymyksiä silpputyötä tekevien taiteen ammattilaisten näkökulmasta: kuka maksaa silpputyöstä ja millaista palkkaa, miten paljon suunnittelutyötä tehdään silpputyötuntien lisäksi hiljaisuudessa, miten yhteisötaiteilija-ammattilaisten työnkuva muutoin muodostuu itse työtä tekevien näkökulmasta jne.

Tuntien valmisteluun ei oltu juurikaan budjetoitu työaika, joten ryhmän biisitoiveiden valmistelu ukulelille olisi tehtävä ja tehtiinkin usein ”juosten” ohjaajan/taiteilijan omalla ajalla ja omasta selkänahasta. Työn rajaamisen kysymys tulee tässä vastaan: valmistelutyö pitäisi integroida joko palkkaukseen tai osoitettujen työaikojen sisään, mikä lyhentää ryhmälle ajateltua toiminta-aikaa. Ehkä siitä olisi voinut nipistää kymmenen minuuttia valmisteluun ja lyhentää ryhmätyöskentelyä sen verran. Toisaalta sama kysymyksenasettelu koski tässä pajassa myös työparin yhteistä suunnitteluresurssin puutetta. Vastaavanlainen kysymyksenasettelua on silpputyöläiselle todellisuutta myös keikkatyön osalta ja varmaan myös aika monelle ja monen alan kuukausipalkkaisella korvauksella työtä tekevälle pedagogian ammattilaiselle.

Taiteen anti hyvinvoinnille on tämänkin kehittämistyön perusteella olennainen osa tämän hetken hyvinvointikeskustelua ja tulee näkemykseni mukaan laajenemaan lähitulevaisuudessa uusille taiteenaloille ja toivottavasti myös yllättäviin yhteyksiin ansaintalogiikankin osalta. Olen toisaalta iloinen, että Kuopion Konservatoriolla on jo populaarimusiikin osastolla käynnissä yhteisömuusikon opintojakso 15 opintopisteen laajuisena. Samalla mietin, miten minä ja muut freelancerit, joilla ei tuota koulutusta ole, pärjäävät samojen työpaikkojen (lue silpputyön!) työn jakautumisessa, kun muu palkallinen taiteentekijän keikkatyö tuntuu olevan kiven alla tai sitä ei ole.

Nostan tässä esille myös kysymyksen musiikillisesta ammattitaidosta. Minulla oli ollut ukulele noin kymmenen vuotta yhden roolihahmoni käytössä, mutta varsinaisesti innostuin siitä aikaisemmin samana vuonna, kun syksyllä pääsin tekemään musapajaa. Ukulelensoittoa ei tietääkseni opeteta Kuopion Konservatoriossa tai muussa musiikkioppilaitoksessa. Tämän perusteella ja kokemukseni pohjalta ajattelen, että pa-

jan toiminnallisena työparina voisi myös toimia minkä tahansa sellaisen helposti toteutettavan taiteen harrastaja, jonka osaamisalue istuu toiminnan kohteena olevalle ryhmälle ja jolla on ryhmänohjaamisen ammattitaitoa ja näkemystä esimerkiksi yhteisöpedagogina, ohjaajana tai opettajana. Mielekkään toiminnan löytäminen ja tavoitteen oivaltaminen sekä osallistujien tavoitteellinen vuorovaikutteinen kohtaaminen on tällaisen toiminnan keskiössä ja sitä säästää riittävä instrumentin osaaminen.

4.7 Havaintoja työparin maailmaan

Eräs työparini kommentti avasi suunnan avaramman pohdinnan suuntaan: hän totesi, että tämä ryhmä mukavasti katkaisee täyteen buukatun vastaanotto-työn viikon keskeltä, kun pääsee vähän porukalla soittelemaan. Samalla hän tuli siirtyneeksi konkreettisesti samaan pyöreään pöytään, tasavertaisen oloisen, yhteisen tekemisen pariin, koska käytännön vetovastuu oli minulla, muusikolla. Tämä tasavertaisuuden periaate on jollakin tavalla sisällytetty ennakko-oletamus kokemassani bänditoiminnassa tai jonkin instrumentin piiripedagogisessa ryhmäopetuksessa tai yhteissoitannassa. Tässä tapauksessa se korreloi sattumalta tai muusikon vaistolla toteutettuna vertaisryhmässä osallistavan taiteen vertaisryhmätoiminnassa ja se jo sinällään voi olla osallistujia innostava asia. (Karkkunen & Kilpikivi & Ora & Kolmonen 2013, 24-26.) En tiedostanut asiaa pajan toiminnan alkuaikana, mutta raporttia kirjoittaessani löysin ajatuksen ja hienoa on, jos tasavertaisuuden periaate toteutui vahingossa tai minun tiedostamattani vertaisryhmän toiminnassa.

Aiempien osallistavan taiteen hankkeissakin on havaittu, että altistuminen uudelleen toimintaa mahdollistaa uudenlaista kohtaamista, hallinnan hellittäminen omasta perinteisestä roolista poikii uudenlaista kohtaamista ja ajattelua ja mm. työajalla miehiseen taidetoimintaan osallistuminen on koettu mielekkääksi työhyvinvointia lisääväksi asiaksi (Heimonen 2011, 39-42). Työparini maininta kevätpuolella, että keskellä viikkoa tapahtunut ryhmätoiminta on luonut katkoksen työviikkoon, sen asiakastapaamisten raskaalta tuntuvaan jatkumoon, viittaa työhyvinvoinnin paranemiseen. Pajatoimintaan osallistumien on muuttanut työn rutiineita ja ehkä tuonut työtehtävien vaihtelun kautta myös työssä jaksamiseen uutta näkökulmaa. Ehkä samaan pöytään

ukulelea rimputtelemaan istahtaminen, yhtenä ryhmän jäsenenä ryhmän mukana meneminen ilman suoranaista ja yksinäistä vetovastuuta voi muuttaa myös vastaanottotyötä tekevän ammattilaisen roolia toisenlaiseksi hänen perinteisestä työroolistaan ja ehkä antaa mahdollisuuden kohdata itseä, toisia ja työtään luovalla tavalla.

Samaan pöytään arkiseen juhlahetkeen yhdessä soittamisen ringiin istahtaminen voisi olla mahdollisuus myös työyhteisölle sekä työhyvinvointiin että asiakkaiden kohtaamiseen: entäpä jos pajassa olisikin paikka, kiertävä vuoro työparini kollegoilla niin, että moni sellainen, jonka asiakas käy ryhmässä, pääsisi itse ukulelepajan aloittelijaksi kokemaan samaa hämmennystä ja riemua samojen sointujen ja sormitusten opettelemisen muodossa tai samaa iloa helposta oppimisesta ja yhdessä soittamisen flowsta? Mitä uutta ja positiivista tällainen asiakkaiden kohtaamisen kokemus voisi tuoda muillekin vastaanottotyötä tekeville? Saisiko se työtä tekeviä uudenlaisen kohtaamisen kautta löytämään iloa ja voimaa työhön?

Työparini totesi haastattelussa olleensa innoissaan tällaisen ryhmän työmenetelmän käyttämisestä osana omaa työtään. Hän sanoo sen olleen raskaan työn kevennyksen lisäksi hieno asia, että pääsee tekemään työtä eri tilaan ja sellaisen välineen (musiikin) kanssa joka on itselle tärkeä juttu, samaten pääsee hieman liikkumaan eikä tarvitse vain istua. Hän kertoo kerrasta, jolloin tuli ryhmään ja innostui jo kuullessaan iloista soittelua kokoontumispaikasta, tuntui hyvältä tulla soivaan ryhmätyötilanteeseen. Entä jos hän pääsisi halutessaan käymään eri taidepajoissa ja saisi itselleen kokemuksen taiteen hyödyttävästä voimasta eri aloilta, ja voimaantuisi itse? Pystyisikö hän ohjaamaan myös asiakkaitaan sellaiseen silloin paremmin? Työpajojen todellisuuteen hankkeen seminaareissa kurkistaneena minun teki mieli kokeilla tanssia tanssipajassa: ristiinpölyttäminen ja moniammatillinen kohtaaminen voi ravita myös työssään väsynyttä tai näköalaltaan kapeutunutta yhteisöpedagogi-muusikkoa!

5 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ JA TULEVAISUUDEN NÄKYMİÄ

Arvioin tässä työssä omaa ja ryhmän toimintaa kvalitatiivisesti ilman tarkkaa mittaristoa, joten työ on enemmän toimintaa ja taustoja kuvaava ja evaluoiva raportti kuin tarkan analyttinen kehittävä tutkimus. Kehittämistehtävän rajaaminen on ollut haastavaa, koska aihe kiinnostaa ja vie helposti laajempiin sfääreihin, kuin mikä opinnäytetyössä olisi järkevää. Tavoitteen määrittäminen on tapahtunut prosessin edetessä ja kirjallisen työn myötä keväällä, vaikka toimintaa on toteutettu syksystä alkaen. Kehittämistyöni prosessin tutkimuksellisessa syklissä olisi ollut parantamisen varaa, mutta olen tyytyväinen prosessin antiin (Ojasalo & Moilanen & Ritalahti 2014, 24).

Ohjasin nuorten aikuisten mielenterveyskuntoutujien avohuollon vertaisryhmän musiikkiryhmän toimintaa uusia toimintamalleja kehittävässä hankkeessa työparinani vastaanottotyötä samassa yksikössä tekevä psykologi, joka oli musiikin harrastaja. Tein työtä sekä yhteisöpedagogina opintojeni pohjalta, että 20 vuotta musiikkia ammatikseni tehneenä muusikkona, jonka työssä yhteisöllinen ote oli omalla tavalla ollut läsnä jo pitkään. Ohjaamisen moniammatillinen näky avautui minulle uudenaikaisessa suunnitelmallisessa osallistavan taiteen ja hoitotyön kombinaatiossa. Hankkeessa innovoitu ”ristiin pölyyttävä” toimintamalli antoi sekä työtä musiikin ammattilaisena että opinnäyte-/kehittämiprojektin. Lisäksi se avasi sekä työparini kautta näkökulman psykiatrisen hoitotyön ryhmätyömuotoon että moniammatillisen näkökulman erilaisiin yhteisöllisten työtapojen mahdollisuuksiin oman hybridiammattilaisuuteeni pohjalta yhteisöpedagogina, muusikkona, kouluttajana, tuottajana, kehittäjänä ja esiintyjänä. En tiedä, mihin tie vie, mutta vaikuttaa mielenkiintoiselta. Ristiin pölyyttäminen ei pelkästään riitä työn tehostamiseksi KPK:lla tai toisessa hoitoyhteisössä, vaan tarvitaan jossain vaiheessa selkeää resurssien satsaamista sinne, missä tuloksia voidaan saada aikaan uusilla menetelmillä. Itse jään tämän työn loppumetreillä vielä miettimään, että pitääkö täydentää omia opintoja musiikkiterapian puolelta?

5.1 Aiheen valinta ja mahdollisuus vei uuteen

Olisin voinut valita opinnäytetyöni kohteen perinteisemmiltä yhteisöpedagogisilta toimialoilta järjestötyön toimintojen piiristä, mutta musiikki-ammattillisen työkokemukseni pohjalta tartuin kiinni mahdollisuuteen kokeilla moniammatillisen osallistavan taiteen ryhmätoimintamallia käytännössä ja osallistua samalla Itä-Suomen Hyvinvointivoimailan kehittämiseen. Omaa moniammatillinen osaamiseni on liikahtanut uuteen suuntaan, jota en aavistanut hakeutuessani yhteisöpedagogin opintoihin pari vuotta sitten.

Opiskelu hämmentää ja kannattaa! Vertaisryhmän ohjaaminen vei uusien ovien kautta kohtaamaan uusia ihmisiä heidän haasteissaan ja pohtimaan yhteisöpedagogina osallisuuden, tasa-arvon, hyvinvoinnin ja demokratiakehityksen isoja kysymyksiä. Tässä yhteydessä nostan hattua Kuopion Konservatoriolle innovoivasta hanketyöstä, joka on konkreettisesti osa demokratiakehitystä: KPK:n musapajan toiminta on nimitäin käytännössä juuri sitä tavoitetta toteuttavaa toimintaa, mikä kiteytyy ArtsEqual –hankkeen yhdessä tavoitteessa: tavoitellaan osallisuutta, yhteiskunnallisesti vastuullista ja sosiaalisesti sitoutunutta taidekasvatusta yhdessä yhteistyökumppanin kanssa (Westerlund & Lehtikoinen & Anttila & Houni & Karttunen & Väkevä & Furu & Heimonen & Jansson & Juntunen, & Kantonen & Laes & Laitinen & Laukkanen ja Pässilä 2016, 1-5). On mielenkiintoista seurata, miten ArtsEqual –hankkeessa nämä asiat tulevat laajemmalti näkyviksi tukemaan taiteen käyttöä yhteiskunnan monissa eri rakenteissa hyvinvoinnin lisäksi osallisuuden ja tasa-arvon toteutumiseksi.

Musiikin omakohtaisen harjoittamisen käyttäminen psykososiaalisessa ryhmässä KPK:n hoitoa täydentävänä hoitomuotona oli mielenkiintoinen kehittämistyö ja moniammatillisen opinnäytetyön kohde. Aika ja konkreettiset ratkaisut terveydenhuollon sektorilla näyttävät laajeneeko luovia taidemenetelmiä hyödyntävien vertaisryhmien toiminta sote -sektorilla. Se muuntaisi olemassa olevia ammatteja ja tuottaisi uudenlaista tarvetta uudentilaisille ammattilaisille tulevaisuudessa. Tällaiseen toimintaan on ohjeistusta ja virikemateriaalia jo runsaasti olemassa (esim. Aivohuoltamo, Aivot Narkasta 2012. Lilja-Viherlampi, L.-M. 2007, 2011A, 2011B, 2013. Müller 2007). Myös työtä tekemään on koulutettu eri taiteen alojen ammattilaisia ja uudistuvaan kulttuuripainotteiseen hoitotyöhön kallellaan olevia toimijoita lienee myös sosiaali- ja terveys-

huollossa. Tarvittaisiin siis toimia ja uskallusta uudistaa rakenteita, työtapoja ja toimintojen sisältöjä niin, että innovoitaisiin uutta, paremmin tarpeita vastaavaa työtä yhä vähenevillä resursseilla. Mihin asti tällainen kehitys on mahdollista?

Helsingissä tähän suuntaan on uutisoinnissa perusteella keväällä 2016 lähdetty, kun työttömiä mediataiteen ammattilaisia oli palkattu päiväkotiin avustajien sijaan. Siinä tulee vastaan työllistämisen-, palkkaus- ja jatkuvuuskysymyksien eettiset ja poliittiset valinnat: Onko hetken päästä samassa paikassa seuraava palkkatukeen oikeutettu työllistymässä pätjän aikaa ja yleistyykö toimintamalli kuntien kurjassa taloustilanteessa, vai voidaanko ajatella taideammattilaisia oikean palkan arvoisina toimijoina tuomassa vuorovaikutteisia ja luovia menetelmiä sinne, missä uusiutumista tarvitaan.

5.2 KPK ja toimintalääketieteellisen musiikkiryhmän jatko

Taideammattilaisen työtä ei toiminnassa rahoitettu KPK:n budjetista, vaan hankkeen kautta. KPK satsasi oman ammattilaisensa työpanoksen yhteiseen musapajaan ja se oli pois vastaanottotyön työajasta, vaikka kehittikin uutta toimintamallia. Jatkossa rahoitus taideammattilaiselle pitäisi tuottaa KPK:n kautta tai jostain muualta, mistä? Kysyntää musiikilliselle ryhmätoiminnalle oli ollut olemassa jo ennen hankkeen toimintaa tämä oli ensimmäinen musiikkiryhmä KPK:ssa ja työparin mielestä ryhmän ohjaaminen tuntui olevan innostavaa ja mielekästä ammatillista työtä. KPK:n vertaisryhmän toiminnan jatkorahoituksen pohdinta on tätä kirjoittaessani meneillään ja kertoo hanketyön työn realiteeteista: hankerahoitukset loppuvat aina. Hyvien tulosten saavuttamisen yhteydessä pitäisi ehkä kiinnittää enemmän huomiota tuottavan toiminnan jatkamisen varmistamiseen jo aikaisemmassa vaiheessa toimintaa. Kenties välipalaute –keskusteluiden yhteydessä asian onkin jo nostettu esiin KPK:n johdon kanssa? Toiminnan tekeminen näkyväksi kohdeorganisaation päättäjille tai kollegoille esimerkiksi pajavierailujen muodossa voisi olla yksi teko matkalla kohti toimintojen juurruttamista osaksi arkikäytänteitä.

Jos musiikin intensiiviinen harjoittaminen ryhmässä antaa tauon asiakkaan raskaaseen sisäiseen prosessiin ja hän uskaltaa jakaa kokemuksensa näkyväksi toisten vertaisten kanssa, niin ollaan jo matkalla siihen suuntaan, että vertaisryhmätyö voi

osoittautua arvokkaaksi yksityisten terapiakäyntien rinnalla. Säästääkö se resursseja suoraan vastaanottotyöstä? Tuoko se vastaanottotyötä tekeväälle helpotuksen vaihtelua antavana työmuotona ja lisää työtyytyväisyyttä tai innostusta omaan työhön? Ehkä. Nämä ovat kysymyksiä joita KPK arvioi omassa piirissään omalla aikataulullaan. Työparini kanssa käymäni keskustelun pohjalta totean, että musapajalle toivotaan jatkoa ja tiedusteluja toiminnasta on ilmaantunut. Tällaisessa taloudellisessa tilanteessa kaupungilla ei ole ainakaan heti luvata rahaa toiminnan jatkumiseen.

2010 –luvun maailmanlaajuinen poliittis-taloudellinen kriisi tekee ymmärrettäväksi tarpeen innovoida halvempia työtapoja KPK:n lisäksi varmasti myös muualla. Taiteen ja kulttuurin ammattilaisten ja menetelmien käyttö terveyden edistämisessä on yksi ratkaisumalli. Tätä taustaa vasten katsottuna opinnäytetyöni kohteena olevan paja-toiminnan kustannukset ovat ainakin enemmän paikallista työtä lisääviä kuin lääkekäytön tehostaminen, vaikka kustannukset menevät konkreettisesti eri pussista: toinen yksilön ja toinen organisaation. Silti yhteiskunnan kokonaiskustannuksien pienentäminen tai suuntaaminen alueellista suomalaista työtä lisäämällä on ajatus, jolle kannattaa tänä ylikansallisesti teknistyvänä aikana uhrata ajatus. Takuulla -hankeperheen sekä Voimalan konsepti on ”toimintalääketieteellinen” keksintö, kun tulokset todennetaan osallistujien elämänlaadun paranemisena ja yhteistyökumppaneina mukanaolevien työyhteisöjen työhyvinvoinnin ja työtyytyväisyyden lisääntymisenä. Viitteitä siitä on nähtävissä tässä kehittämistyössä.

5.3 Mitä olisi voinut tehdä toisin?

Paljon huonomminkin olisi voinut toimia: työparin kanssa totesimme haastattelussa, että moni asia meni hyvin ja palaute oli pääosin positiivista. Jälkikäteen arvioituna olisin voinut kysellä pidempään myös kohderyhmän osalta hedelmällisiä esim. miksi olen täällä –kysymyksiä, mutta olosuhteista ja aikatauluista ratkaisuni voi ymmärtää johtuvan tarpeesta aloittaa ryhmän toiminta lyhyehköllä aikataululla (Heikkilä & Tikka-oja 2015, 8). Näin olisin voinut paremmin uida KPK:n työn todellisuuteen ja tavoitteisiin paremmin ja ehkä sitä kautta olisin oivaltanut aikaisemmin asioita, joita oivalsin sitten tämän raportin kirjoittamisen ja pohdinnan myötä. Olisin voinut paremmin ottaa

selvää KPK:n työn tavoitteista ryhmän suhteen pystyäkseen palvelemaan paremmin ryhmää. Haastattelussa työparin kanssa kävi ilmi, että esihaastatteluiden tekeminen työparina olisi ehkä auttanut pahimpia jännittäjiä tulemaan ryhmään ja madaltanut kynnystä, kun ryhmässä olisi ollut jo kaksi tuttua naamaa. Ehkä samassa osallistujia olisi voinut peilata myös ryhmän soveltumista itselle. Olisin voinut kirjoittaa työparini kanssa huoneentaulun pajan alussa ja peilata sen onnistumista prosessin edetessä toiminnan muuttamisen tarpeiden tilanteissa. Tämä kaikki olisi vaatinut lisää aikaa, yhteistoiminnallista suunnittelua työparini kanssa ryhmän ulkopuolella, mihin työparilani ei ollut juurikaan enempää mahdollisuuksia. Toiminta oli pioneeritoimintaa: KPK:lle uutta kokeilevaa musiikkiryhmätoimintaa, jolle oli ollut kysyntää jo aikaisemmin. Ja hankkeen myötä se loppui, mutta siemen jää kytemään.

Itsestäni tuntuu, että palautetta olisi pitänyt kerätä jokaiselta kerralta laajemmin. Osallistujien täytettävänä oli joka kerta virallinen ESR-hankehallintaan pakollinen lomake, ja ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla hankkeen oma palautelomake: Kolmannen lomakkeen kerääminen olisi ollut liikaa tässä ryhmässä. Yksi vaihtoehto olisi ollut fiiliskysely värillisillä lapuilla tai peukkutunnuksilla kokoontumiskerran jälkeen laatikoihin. Ainakin ryhmässä täytetyt hankkeen oman palautekyselyn lomakkeet olisi pitänyt merkitä ryhmän tunnuksella ennen palauttamista hankkeen kokonaisraportointikäyttöön, että olisin saanut ne kaikki palautteen analysoimiseksi pajan osalta.

Jälkikäteen ajateltuna olisi voinut tehdä webropol –kyselyn sähköpostijakelulla KPK:n kautta ja siellä jonkun henkilön työpanosta. Ehkä sellaisella voisi olla KPK:lle merkitystä tulevaisuudessa kaikkien psykofyysisten ryhmien palautteen saamiseksi. Webropol-kyselyllä olisi voitu tutkia syvemmin osallistujien mielipiteitä ja käsityksiä toiminnan vaikutuksista heidän elämäntilanteeseensa. Se olisi voinut Voimala yhteistyössä olla mahdollista hoito- tai sosiaalitieteiden ja yhteisöpedagogian yhteistyönä toteutettavassa ristiinpölyttävässä opinnäytetyössä toisten opiskelijoiden tekemänä. Ehkä Voimalan toiminnan laajennuttua yhteistyötä tehdään laajemmin.

Ohjaajana minulla on edelleen oppimista sen hyväksymisessä ja toteuttamisessa, että osallistujan motivoituminen lähtee liikkeelle siitä, että saa toteuttaa vertaisryhmässä itselleen merkittäviä asioita. Jälkikäteen ajattelen, että jotkut osallistujien toiveet jäivät tohinassa huomiotta ja unohtuivat. Toiveet opeteltavista kappaleista olisi

voinut listata esiin näkyviin ja tallentaa jatkotyöstöä varten. Tässä asiassa kosketaan toisaalta myös rooli-/resurssointikysymyksiä, joita olen jo käsitellyt aikaisemmin.

Miten kohdata vertaisryhmään tuleva mielenterveyskuntoutuja hänen omista lähtökohdistaan käsin, hyväksyvästi, ihminen ihmisenä ja samassa vastuullisena ryhmän ohjaajana? Miten hyväksyä osallistujan epävarmuus, jännittäminen ja pois jättäytyminen ilman selitystä? Miten pystyä vastaamaan niihin tarpeisiin, joita kukin oman prosessinsa keskellä kaipaa toiminnalta? Ehkä viljelemällä avointa ilmapiiriä ja sopivan laajaa toimintatapaa, ehkä laskemalla soittamisen tasoa ”rimputtelun” ja hauskanpitämisen suuntaan, ehkä tarttumalla paremmin pieniin aloitteisiin ja varovaisiin ärsykkeisiin, joita ryhmän jäsenet kantavat mukanaan ja tuovat ryhmään. Myös uskaltamalla nauttia itse siitä, mitä ohjaustyössä tekee: tarkoitan ukulelen soittamista, se tarttui itselleni helpotukseksi opinnäytteenkin kirjoittamisen hektisen työn keskelle.

Oli mielenkiintoista saada näkymä Takuulla Yhdessä!- ja Voimalan yhteisessä seminaarissa toisen KPK:n luovan ryhmän, tanssipajan, piirissä nousseisiin kokemuksiin: tanssin ja kehollisuuden kautta päästään toisenlaisella hedelmällisellä tavalla tekemisiin omaan kehoon kiinnittyneisiin tunteisiin ja niiden käsittelyyn. Taiteenalojen keskinäinen ristiinpölyttäminen on hedelmällistä ja avaa näköaloja rohkeampiin uusiin toimintamalleihin. Jos nyt aloittaisin, ”ristiin pölyyttäisin” KPK:n toisen luovan osaamisen ryhmän, tanssipajan, ohjaajien kanssa KPK:n oman, keskinäisen konfrenssein KPK:n viitekehyksessä. Tanssi- ja musiikkipajojen työ korreloi luullakseni hieman erilaisiin tarpeisiin ja persooniin KPK:n asiakkaiden keskuudessa, mutta oletan, että näkemysten ja työtapojen, motivoinnin ja oivallusten jakaminen olisi molempia osapuolia hyödyntävää ja opettavaa. Tämä ajatus on Takuulla Yhdessä! –hankkeen ja Voimalan seminaaripäivässä muiden pajojen esityksistä jäänyt positiivisesti mietityttämään.

Tehtäväni oli luoda ja ohjata työparina luovaa ryhmätoimintaa, joka voisi toimia työparin työyhteisön työn apuna. Jos tällaisen osallistavan ryhmän toimintaa pitäisi suunnata enemmän taideterapeuttiseen suuntaan, niin siihen tarvittaisiin sitten jo pätevää taide-/musiikkiterapeuttia, jollainen työparinikaan ei ollut, eikä sellaisia kovin useaa tällä alueella ole palkattuna. Ryhmän toiminnassa oli kuitenkin kysymys, kuten työparini totesi, uutta kokeilevasta luovien menetelmien ryhmätoiminnasta, josta heil-

lä avohoidon yksikössä ei ole kokemuksia, joten kysymykseni saa rauhassa jäädä odottamaan, ja hyväksyn sen, mitä on nähtävillä, arvioitavissa ja todennettavissa.

5.4 Näkymiä tulevaisuuden hybridiammatillisuuteen

Erilaisten toteutustapojen seuraaminen on tärkeä osa ympäristöstään hereillä olevaa ammattitaitoa (benchmarking). Kulttuurin ja terveydenedistämisen kansainväliset ulottuvuudet on syytä ottaa todesta – vähintäänkin kokemusten jakaminen kansainvälisesti on tärkeää, ja voi jostain meillä toteutetusta mallista tulla vientituote. Sosiaalisessa mediassa havaitsin kansainvälisellä kentältä useita sovelluksia terveydenhoidon lisänä, eräässä mallissa järjestö lähettää vapaaehtoisia muusikoita, sairaalaan laulamaan ja soittamaan yksittäisille potilaille ja heidän kanssaan. Siinä muusikot voivat käsittääkseni olla harrastajia tai ammattilaisia, eikä heillä välttämättä ole pedagogista tai terapeutista koulutusta. Silti heidän toimintansa näyttää julkaistujen videoiden perusteella olevan tarpeellista ja antavan potilaille tervehdyttävän kanavan tunteiden kokemiseen sairaalaoiloissa. (mm. Arts in Medicine. Liite 11.) Kriittistä arviointia suoritettava tällaiseen aineistoon suhtautumisessa, mutta täytyy myöntää että esimerkit internet-videoiden kautta ovat puhuttelevia. Suomessa omalla sarallaan samansuuntaista toimintaa toteuttavat mm. Sairaalaklovnit ry:n kouluttamat palkatut esiintyjät yliopistosairaaloiden. Mallit eroavat opinnäytetyöni musapajasta, jossa ammattilaisten työpari ohjasi vertaisryhmää avoterveydenhuollossa.

Näen syytä palata valtakunnalliseen kuvaan kulttuurin ja taiteen käytöstä sosiaali- ja terveysalalla yhteiskunnallisissa rakenteissa ja laitoksissa. Valtiovallan määrittelemän Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –toimintaohjelman koordinaatio- ja seurantaryhmä piti tärkeänä tulosten levittämistä ja toteutumatta jääneiden tavoitteiden saavuttamista ja kirjasi laajoja jatkotoimenpiteitä (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A, 8. Lista liitteessä 10). Vastikään perustetun Taiku-kotipesän varaan näytetään laskevan melko paljon. Ehkä olemassa olevien rakenteiden ja organisaatioiden olisi hyvä itsekkin alkaa aktivoitumaan omista lähtökohdista käsin kohti valtiollisia tavoitteita myös alueellamme, koska myös TaikuSydän –on aloittanut aluekoordinaattoritoiminnan alueellamme Pohjois-Savossa (olin mukana tapaamisessa huhtikuussa

2016). Aika näyttää, mitä työhön ollaan satsaamassa ja missä määrin työtä luodaan eri alojen ammattilaisille ja opiskelijoille. Myös Taideyliopiston ArtsEqual –tutkijaverkostolla/hankkeella on tässä kehittämistyössä merkittävä yhteiskunnallinen tehtävä taiteen tasa-arvon ja osallisuuden edistämisessä tutkimuksen kannalta.

Kirjatut jatkotoimenpiteet tarkoittavat tulevaisuudessa toivottavasti eri alojen taiteilijoiden ja pedagogien työllistämistä eri malleilla kuntien ja organisaatioiden terveyttä edistävään, tavoitteelliseen työhön. Se voi tarkoittaa mm. prosenttitaideen laajenemista arkkitehtuurin alalta myös muita taidealoja koskevaksi. Se tarkoittaa todennäköisesti myös tutkimuksen ja tietopohjan lisääntymistä ja oppilaitosten sekä tutkimusyksiköiden suuntautumista kulttuurin ja taiteen terveyttä edistävien sovellusten tutkimiseen. Se voi tarkoittaa koulutuksen muuttumista mm. kohti hybridisiä tutkintoja ja työelämän haasteisiin vastaamista innovoivasti. Se voi tarkoittaa KPK:n musapajalle jatkoa, ehkä eri kohderyhmälle, eri konseptilla. Se voi tarkoittaa toisten taiteenalojen ammattilaisten ”ristiin pölyyttävää”, organisoitua kiertävien taideammattilaisten järjestelmää sosiaali- ja terveysalojen arkipäivässä. Se tarkoittaa todennäköisesti myös moniammatillisesti suuntautuneiden, jonkin taiteenalan perusosaamisella varustautuneiden yhteisöpedagogien ja moniammattilaisten työpanosta muuttuvissa yhteisöllisissä haasteissa. Se tarkoittaa toivottavasti itselleni työllistymistä moniammattilaisena myös yhteisöllisen muusikkouden ja ohjaamisen kentällä ja kehittämistyössä.

Tulevaisuuden ennakoiminen ja innovoiminen nousi pohdintaani jo tämän työn prosessin alkumetreillä, jolloin minua puhuttelivat mm. nämä tulevaisuudentutkimuksen käsitteet: ”heikot signaalit”, nousevat ilmiöt, trendit ja megatrendit sekä kehityksen mullinmallin heittävät ”villit kortit” organisaatioiden ja yksilöiden työkaluina tulevaan kehitykseen varautumisessa (Hiltunen 2012, 74-206). Katson mielenkiinnolla kuntien organisaatioiden lisäksi avoimesti järjestökentän suuntaan, sillä siellä ollaan perinteisesti oltu notkeampia liikkumaan uusien sovellutusten suuntaan kuin kuntien sosiaali- ja terveysalojen organisaatioissa. Villi esimerkki Lontoosta jo vuodelta 2010 kertoo, että ukulelepajoja toteutettiin lounastunti- ja taukotoimintana finanssiyhtiöiden kovissa työpaineissa työtä tekevien jaksamisen avuksi (Hill, 2010). Jollakulla ketterällä toimijalla on mahdollisuus oivaltaa paikallisia liiketoiminnallisestikin kannattavia kulttuurihyvinvointityön sovelluksia jollakin sektorilla, kun Suomessa iso ikäluokka vanhenee ja siirtyy eläkkeelle mukanaan iso riski muistisairauksista. Ehkäpä nuoria ja

vanhoja voidaan lähitulevaisuudessa ”ristiin pölyyttää” taiteen&kulttuurin tiimoilta toiminnallisesti, muutoinkin kuin vain sijoittamalla opiskelijoita asumaan vanhusten palveluyksiköihin Helsingin Keski-Euroopasta lainattuun malliin (Aalto, Maija 2015).

Kun taidelähtöinen terveystoiminta laajemmin toteutuu, saatan olla modernin palveluasumisyksikössä nuorempien ammattilaisten toteuttaman hyvinvointipalvelutoiminnan asiakkaana huutelemassa: ”Hei soitetaanko nyt tämä minun tekemä biisi?”, vaikka se olisi saatettu jo soittaa kahteen kertaan, mutta aivoni eivät sitä muistaneet. Vanhustyössä tulee olemaan tulevaisuudessa valtava tarve kaikenlaiseen osallistavan työn tekemiseen musiikin (itse harjoittamisen) voimin, koska se tutkimusten valossa tuottaa monipuolisesti terveyshyötyjä: lisää aivoterveyttä, ruokkii oppimista, lisää hyvinvointia, vapauttaa kehon omaa dopamiinia ja tuottaa yhteistoiminnallisuutta ja iloa sekä kanavoi monia tunteita monipuolisesti käytettäessä – ihan ilman lääkärin määräystäkin, mutta myös lääkärin määräyksellä osana muuta hoitoa ja hoivaa.

5.5 Kiitokset

Oli haasteellista paketoida toimintaa kehittämistyön viitekehyksiin, tietoperustaan ja opinnäytetyöksi. Kiitän opinnäytetyön ohjaaja Anita Saaranen-Kaupista erittäin hyvästä peilauspinnasta, jolla moni tulppa työn tekemisen tuskassa avautui kehittävällä tavalla. Kiitos seminaaritovereilleni esimerkistä ja palautteista. Kiitän pajaan osallistuneita sekä työpariani M:a ja KPK:ta jouhevasta yhteistoiminnasta sekä pajatoiminnassa että ajatusten peilaamisesta kiireidenne keskellä. Kiitos Klubitalon henkilökunnalle tiloista ja ilmapiiristä. Kiitän Takuulla Yhdessä! –hankkeessa kohtaamiani kollegoita ja heidän työparejaan, erityisesti moniala-musiikkipedagogi Tiina Jortikkaa, jolta olen saanut syventävää näkökulmaa toimintaan. Lisäksi kiitän Humak Ammattikorkeakoulun ”Otetta opintoihin” -kurssia, uudenlaista työskentelymuotoa ja sitä valvovia lehtoreita: saatoin tulla työskentelemään muiden omia tehtäviään työstävien eri koulutusohjelmien opiskelijoiden kanssa. Se oli tärkeä osa yhteisöllistä sosiaalistumista ja osallisuutta sekä hyvä pakotie pois liian yksinäisestä puurtamisesta. Kiitos Kuopion Konservatorion hallinnoima Takuulla Yhdessä! –hanke: Kiitos Maarit Niskanen pajan hallinnointityöstä ja kiitos projektipäällikkö Eeva Mäkinen upean haasteen antamisesta: et tiennyt sinäkään, mihin tämä työ minua vei.

LÄHTEET

- Aalto, Maija 2015. Ei vain Hollannissa – Helsingissäkin vanhukset ja asunnottomat nuoret saman katon alle. Helsingin Sanomat 18.4.2015. Viitattu 20.4.2016
<http://www.hs.fi/kaupunki/a1429320794320>
- Alluri, V & Toiviainen, P & Jääskeläinen, I. P & Glerean, E & Sams, M & Brattico, E 2011. Large-scale brain networks emerge from dynamic processing of musical timbre, key and rhythm. NeuroImage (2011) sivulla Viitattu 15.3.2016
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2011/12/tiedote-2011-12-05-12-39-51-083183>
- Amusa Kulttuuritori/MJ-S 2016. VOIMALA ja Takuulla yhdessä! esittelivät musiikin ja tanssin voimaa Kuopiossa, 25.4.2016. Viitattu 28.4.2016
<http://www.amusa.fi/fin/foorumi/?nid=3380>
- Artsequal.fi –hankkeen internetsivu 2016. Viitattu 20.4.2016
<http://www.artsequal.fi/tietoa-hankkeesta>
- Burunat I & Brattico E & Puoliväli T & Ristaniemi T & Sams M & Toiviainen P 2015. Action in Perception: Prominent Visuo-Motor Functional Symmetry in Musicians during Music Listening. Artikkelin verkossa:
<http://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0138238> Viitattu 15.3.2016
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2015/10/tiedote-2015-10-01-09-18-03-366043>
- Davis, Alex & Holliday, Lucy (toim.) 2015. The bumper ukulele playlist, gold edition. London: Faber Music
- Elinkeino- liikenne- ja ympäristökeskus 2015. Päätös EURA2014/2255/09 02 01/2015/ESAELY
- Facebook. Terveystä kulttuurista -ryhmä. 2015 Viitattu 1.12.2015
<https://www.facebook.com/groups/terveyttakulttuurista/>
- Glynn, Sarah 2013. Music Benefits Both Mental And Physical Health. Medical News Today. MediLexicon International Ltd. Viitattu 7.4.2016
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/258383.php>
- Gray, Richard 2008. Music can boost your immune system. Telegraph Media Group Limited. Viitattu 19.4.2016
<http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/2569640/Music-can-boost-your-immune-system.html>
- Hakkarainen, Kai & Lonka, Kirsti & Lipponen, Lasse 2001. Tutkiva oppiminen. Älykään toiminnan rajat ja niiden ylittäminen. Helsinki: WSOY.
- Hakkarainen, Kai & Lonka, Kirsti & Lipponen, Lasse 2004. Tutkiva oppiminen: järki, tunteet ja kulttuuri oppimisen sytyttäjinä. Helsinki: WSOY.
- Hartikainen, Suvi & Munter-Mäkeläinen, Sonja (toim.) 2014. Musiikki elämään – Osallistavan musiikkitoiminnan opas. Metropolia Ammattikorkeakoulu, musiikin osamaisalue. Viitattu 23.2.2016 <http://www.musiikkielamaan.fi/?a=etusivu>
- Heikkilä, Miia & Tikkaola, Oona (toim.) 2015. Tatum ja Soten työkirja. Vinkkejä osallistavan taiteen tuotantoon taiteilijalle, tilaajalle & tuottajalle. Hyvinvoinnin

välitystoimisto http://www.hvvt.fi/wp-content/uploads/sites/19/2015/10/HVVT_Tatu-Sote-Tyokirja_net.pdf

- Heimonen, Kirsi 2011. Taidelähtöiset menetelmät sosiaali- ja terveysalan henkilökunnan arjessa. Taide käy työssä, taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu. Viitattu 13.4.2015. http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Taide_kay_tyossa.pdf
- Hietaniemi, Helena 2015. Musiikki vaikuttaa terveyteen kuin ihmelääke ja terapia – tepsii masennukseen, kipuun ja puhumattomuuteen. Helsingin Sanomat. Viitattu 23.2.2016 <http://www.hs.fi/hyvinvointi/a1447222471042?jako=d883f805460efb103748b9487be447e2&ref=fb-share>
- Hill, Amelia 2010. Ukuleles help City workers rediscover their pluck. Finance firms using instrument for team-building, following example of enthusiasts Bill Gates and Warren Buffett. 18.10.2010 © 2016 Guardian News and Media Limited. Viitattu 29.4.2016 <http://www.theguardian.com/business/2010/oct/18/ukuleles-city-traders-happy>
- Hiltunen, Elina 2012. Matkaopas tulevaisuuteen. Helsinki. Talentum
- Huhtinen-Hildén, Laura 2012. Kohti sensitiivistä musiikin opettamista. Ammattitaidon ja opettajuuden rakentumisen polkuja. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Viitattu 23.2.2016 <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37882/9789513947194.pdf?sequence=1>
- Hynninen, Sirpa 2016. Jarmo Julkunen – Musiikki on aina ollut lohtuna elämässä. Muusikko No 2/2016
- Itä-Suomen-Hyvinvointivoimala/VOIMALAn Facebook-sivu 2015. Viitattu 20.12.2015. <https://www.facebook.com/Itä-Suomen-HyvinvointivoimalaVOIMALA-860130874048632/timeline/>
- Juusola, Markku 2013. Kuopio etsii säästöjä ja parempaa palvelua hybridiammattista. Kunnallisanalan kehittämissäätiö. 23.3.2016. (Viitattu 23.3.2016) <http://www.kaks.fi/node/6958>
- Jämsen, Arja & Karppinen, Johanna & Pitkänen, Anna-Maija (toim.) 2015. Rinnallakulkija: luovat menetelmät omaisten ryhmissä. Pohjois-Karjalan Muisti ry. Joensuu. Viitattu 19.4.2016. <https://asiakas.kotisivukone.com/files/dementiayhdistys.fi.kotisivukone.com/rinnallakulkija.pdf>
- Jääskeläinen, Veera 2016. Maailman onnellisin soitin. Ukulelefestivaali: Pieni nelikielinen havaijilaissoitin on kotiutunut hyvin Keski-Savoon. Savon sanomat 24.1.2016, 15.
- Kari, Virpi (toim.) 2010. Lomalaisen laulupokkari. Hämeenlinna: F-Kustannus
- Kari, Virpi & Leskelä, Ari (toim.) 2011. Pieni toivelaulukirja. Helsinki: F-Kustannus
- Karkkunen, Anne & Kilpikivi, Piukku /Laurea AMK & Ora, Lotta & Kolmonen, Milja 2013. Yhteisön kehittäminen luovien menetelmien avulla. Teoksessa: Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka (toim) 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskus, Tampereen yliopisto:

- Tammerprint. Viitattu 7.4.2016.
http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf
- Koelsch, Stefan 2014. Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience* 15,170–180. Published online 20 February 2014. Viitattu 1.4.2016.
<http://www.nature.com/nrn/journal/v15/n3/abs/nrn3666.html>
- Koelsch, Stefan 2010. Music in the treatment of affective disorders: an exploratory investigation of a new method for music-therapeutic research. Music listening and making activates a multitude of brain structures. Viitattu 1.4.2016
http://www.stefan-koelsch.de/papers/Koelsch_2010_MP_Music_Therapy.pdf
- Kortesuo, Katleena 2010. Avaa tästä. Käytännön käsikirja kouluttajalle. Vantaa: Infor Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Viitattu 23.2.2016
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=fi>
- Kuopion konservatorio, Hyvinvointivoimama/VOIMALA. 2015 . Viitattu 20.12.2015
<http://www.kuopionkonservatorio.fi/voimala>
- Kuopion Konservatorio. Takuulla 2012-15. Takuulla-hankkeet. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia lapsille ja nuorille. Viitattu 1.12.2015.
<https://www.kuopionkonservatorio.fi/takuulla-hanke>
- Kuopion Konservatorio. Takuulla –hankkeiden tavoitteet. Viitattu 20.12.2015.
<http://www.kuopionkonservatorio.fi/takuulla-taustaa>
- Kuopion Konservatorio. Takuulla Yhdessä! Viitattu 1.12.2015.
<https://www.kuopionkonservatorio.fi/takuullayhdessa>
- Kuopion konservatorio. Takuulla! –hankkeen seminaari 24.1.2014. Viitattu 20.12.2016. <http://www.kuopionkonservatorio.fi/takuulla-hankeseminaari>
- Laakkonen, Riku & Lyly, Susanna & Haapalainen, Arttu/Kulttuuriosuuskunta Kiilto 2013. Muistitaulu. Teoksessa: Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka (toim) 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskus, Tampereen yliopisto: Tammerprint. Viitattu 7.4.2016.
http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf
- Laine, Markus & Bamberg, Jarkko & Jokinen, Pekka 2007. Tapaustutkimuksen taito. Helsinki: Gaudeamus.
- Laitinen, Jaana 2015. Psykologi Ava Numminen kehottaa laulamaan vanhuksille: Musiikista voi olla suuri apu ja lohtu muistisairaalle. *Helsingin Sanomat* 26.9.2015. Viitattu 15.3.2016
<http://www.hs.fi/ihtiset/a1443151040557?jako=08daaf60a7f46ef6c3183e2edd8fa>
- Landau, Elizabeth 2016. This is your brain on music. CNN. Viitattu 19.4.2016.
<http://edition.cnn.com/2013/04/15/health/brain-music-research/>
- Lilja-Viherlampi, L.-M. 2007. MINUNKIN SISÄLLÄ SOI!” – musiikin ja sen parissa toimimisen terapeuttisia merkityksiä ja mahdollisuuksia musiikkikasvatuksessa. Väitöskirja. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 24. Viitattu 15.3.2016
<http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?file=page&pageID=9&itemcode=9789525596908>

- Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) 2011(A). Ihminen ja musiikki – musiikillisen vuorovaikutuksen ulottuvuuksia. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 57. Viitattu 15.3.2016. Viitattu 15.3.2016
<http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?file=page&pageID=9&itemcode=9789522161765>
- Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) 2011(B). Iloa ja eloa – musiikkitoiminnasta sairaala- ja hoivakotiympäristöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 107. Viitattu 15.3.2016 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161871.pdf>
- Lilja-Viherlampi, L.-M. (toim.) 2013. Care Music – sairaala- ja hoivamusikikityö ammattina. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 158. Viitattu 15.3.2016
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163660.pdf>
- Malmivirta, Helena & Kivelä, Suvi (toim.) 2014. Saarijärvi. Taiteesta ja kulttuurista avaimia aivoterveysteen. Palvelumallien kehittämistä kansalaislähtöisesti
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164940.pdf>
- Malte-Colliard, Katri & Lampo, Marjukka (toim) 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tutkivan teatterityön keskus, Tampereen yliopisto: Tammerprint. Viitattu 7.4.2016.
http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf
- Martino, Joe 2014. 7 Ways Music Benefits Your Heart, Brain & Health. Collective Evolution. Viitattu 19.4.2016 <http://www.collective-evolution.com/2014/03/13/seven-reasons-why-music-benefits-your-health/>
- Mielenterveys 1/2016. Suomen Mielenterveysseuran julkaisu. (Sivujen 18-21 artikkelit saatu opinnäytetyötä varten sähköpostilla erillisenä tiedostona. Teksti: Päivi Rajamäki)
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/julkaisut/mielenterveys-lehti>
- Müller, Kiti 2007. Aivojen virittelyä musiikin keinoin. Aivot ja työ tutkimuskeskus, Työterveyslaitos. Viitattu 19.4.2016
[http://uudistuva.kela.fi/in/internet/liite.nsf/net/010607102122hj/\\$file/musiikki.pdf](http://uudistuva.kela.fi/in/internet/liite.nsf/net/010607102122hj/$file/musiikki.pdf)
- Mäkinen, Eeva 2016. Takuulla Hyvinvointivoimaa. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Seminaari esitys 22.4.2016.pdf. Kirjoittajan hallussa
- Mäkinen, Eeva 2014. TAKUULLA! –Kehittämishanke. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia lapsille ja nuorille. Viitattu 23.3.2016
http://www.musicedu.fi/easydata/customers/musop/files/liittopaivat/takuulla_ja_voimaa_12.11.2014.pdf
- Mäkinen, Eeva 2015. Takuulla Yhdessä! -hankkeen kehittämistyöpaja 2015. Muistio hankkeen luovien taidepajojen yhteisseminaarista. 19.12.2015. Kirjoittajan hallussa.
- Nousiainen, Anu & Ranta, Mika, 2015. Sopraano sai aivoinfarktin ja menetti puhekykynsä, mutta hän laulaa aivan kuin ennen. Viitattu 23.2.2016
<http://www.hs.fi/kuukausiliite/a1446526963450>
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

- Paddock, Catharine 2011. Music Therapy May Alleviate Depression. MediLexicon International Ltd. Viitattu 19.4.2016
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/232150.php>
- Pelo, Mira 2015, Musiikki auttaa masentunutta. Yle TV1, Akuutti. Viitattu 19.4.2016
<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/04/01/musiikki-auttaa-masentunutta>
- Pentti, Piia 2013. Taidetoimintaa hoitoyksiköihin – Toimenpide-ehdotuksia taiteen hyvinvointityön tueksi. Humanistinen ammattikorkeakoulu, opinnäytetyö, Kulttuuri-tuotannon koulutusohjelma
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/63944/Pentti_Piia.pdf?sequence=1
- Pohjois-Savon Sairaanhoidopiiri 2013A. Internet-sivu. Viitattu 19.4.2016.
<https://www.psshp.fi/hoitopalvelut/psykiatria/aikuispsykiatria>
- Pohjois-Savon Sairaanhoidopiiri 2013B. Viitattu 19.4.2016.
<https://www.psshp.fi/hoitopalvelut/psykiatria/kuopion-psykiatrian-keskus>
- Popova, Maria 2015. How Playing Music Benefits Your Brain More than Any Other Activity. Playing music is the brain's equivalent of a full-body workout. Viitattu 19.4.2016. <https://www.brainpickings.org/2015/01/29/music-brain-ted-ed/>
- Preidt, Robert 2011. Music Eases Cancer Patients' Anxiety: Study. HealthDay News. Health Media Ventures, Inc. Viitattu 19.4.2016
<http://news.health.com/2011/08/12/music-eases-cancer-patients-anxiety-study/>
- Rissanen, Virve 2015, Musiikin aiheuttamat iho-orgasmit saivat selityksen. HELSINGIN SANOMAT 25.7.2015. <http://www.hs.fi/elama/a1305972632953>
- Routarinne, Simo 2005. Improvisoi! Tampere: Simo Routarinne ja kustannusosakeyhtiö Tammi
- Sohn, Emily 2011. Why Music Makes You Happy. Discovery Communications. Viitattu 19.4.2016 <http://news.discovery.com/human/psychology/music-dopamine-happiness-brain-110110.htm>
- Sovella taidetta. Teatterikorkeakoulu. Sovellataidetta-palvelun asiakasrekisteri. Viitattu 23.2.2016 <http://www.sovellataidetta.fi>
- Särkämö, Teppo 2016. Musiikki ikääntyvien ja kuntoutuvien aivojen tukena. Seminaariesitelmä Kuopion Musiikkikeskuksella 22.4.2016. Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikkö (CBRU) Käyttäytymistieteiden laitos Helsingin yliopisto. Opinnäytetyön tekijän hallussa (Sarkamo_Kuopio_220416.pdf).
- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:17 Julkaisun pysyvä osoite on <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3578-5>
- Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015B. Viitattu 1.12.2015.
<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia>
- TAKUULLA YHDESSÄ! –hankehakemus Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskukselle. Kestävää kasvua ja työtä 2014–2020. Suomen rakennerahasto-ohjelma Hakemusnumero: 100972 Hankekoodi: 1 (15). Kirjoittajan hallussa

- Tavarat taskuissa. 2013. Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä MIMO-projekti 2010–2013. Krappe, Johanna & Parkkinen, Terttu & Sinisalo-Juha. Turun ammattikorkeakoulu, Kaarina, Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 83. Viitattu 15.3.2016 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164209.pdf>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Terveystta kulttuurista- verkosto. 2015. Viitattu 1.12.2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/taiteesta-ja-kulttuurista-hyvinvointia/terveytta-kulttuurista-verkosto>
- Terveystta kulttuurista -verkoston tiedote 2 2013. 29.4.2013. Viitattu 20.4.2016 https://www.thl.fi/documents/10531/123644/TK_verkosto_Tiedote-2-2013.pdf
- Tiede 2008. Musiikki kuntouttaa aivoja. Musiikin kuuntelu edistää aivoinfarktista toipumista, paljastaa suomalaistutkimus. Viitattu 23.2.2016 http://www.tiede.fi/artikkeli/uutiset/musiikki_kuntouttaa_aivoja
- Turvalinkki 2015. Internet-sivut. Viitattu 23.2.2016. <http://www.turvalinkki.fi/?Klubitalotoiminta>
- Uniarts, Uutishuone 2015. Yhteisömuusikkous kehittää vuorovaikutustaitoja puolin ja toisin 18.11.2015. Viitattu 29.4.2016. <https://www.uniarts.fi/uutishuone/yhteisömuusikkous-kehittaa-vuorovaikutustaitoja-puolin-ja-toisin-.Vx9SULW9bGd.facebook>
- Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Virolainen, Jutta 2015. Kulttuuriosallistumisen muuttuvat merkitykset. Katsaus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, osallisuuteen ja osallistumattomuuteen. Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämistätiö Cuporen verkkojulkaisuja 26 http://www.cupore.fi/documents/Kulttuuriosallistumisenmuuttuvatmerkitykset_000.pdf
- Virtala, Jukka. Ajatuksia soveltavasta taiteesta. Viitattu 23.2.2016. <http://www.yleisotyo.fi/index.php?page=soveltava-taide>
- Voimaa taiteesta, internet-sivu. Terveystta kulttuurista –verkosto. Tutkivan teatterityön keskus | 33014 Tampereen yliopisto. Viitattu 20.4.2016 <http://www.voimaataiteesta.fi/index.php?page=terveyttae-kulttuurista--verkosto>
- VOIMALA ja TAKUULLA YHDESSÄ! –seminaariesite 22.4.2016. Viitattu 23.2.2016. <http://www.kuopionkonservatorio.fi/wp-content/uploads/2016/03/Seminaarin-ohjelma-22.4.2016.pdf>
- von Brandenburg, Cecilia: Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Viitattu 15.2.2016 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang>
- von Brandenburg, Cecilia: Siltoja taiteilijoiden ja alueellisen kehittämisen välillä hyvinvoinnin edistämiseksi. Luova talous ja kulttuuri innovaatiopolitiikan ytimessä. Opetusministeriön julkaisuja 2009:30. <http://www.luovatampere.fi/getfile.php?file=522>
- Westerlund, Heidi & Lehikoinen, Kai & Anttila, Eeva & Houni, Pia & Karttunen, Sari & Väkevä, Lauri & Furu, Patrick & Heimonen, Marja & Jansson, Satu-Mari & Juntunen, Marja-Leena & Kantonen, Lea & Laes, Tuulikki & Laitinen, Liisa & Laukkanen, Anu ja Pässilä, Anne. ArtsEqual 2016. Taiteet, tasa-arvo ja hyvinvointi: Kat-

saus kansainväliseen tutkimukseen. Viitattu 25.4.2016 <http://sites-test.uniarts.fi/documents/14230/0/Katsaus+kansainväliseen+tutkimukseen/9c772fd2-edd5-46ee-9807-f8004590cf52>

Yle, Pohjanmaa 2012. Musiikki parantaa aivojen toimintaa, 19.1.2012. Viitattu 15.2.2016 http://yle.fi/uutiset/musiikki_parantaa_aivojen_toimintaa/3186863

Yle, Uutiset/Kulttuuri 2011. Musiikki aktivoi aivoissa liike- ja tunnealueita. Viitattu 15.2.2016 http://yle.fi/uutiset/musiikki_aktivoi_aivoissa_liike-ja_tunnealueita/3081204

LIITTEET

- Liite 1. KPK:n MUSAPAJA 2015–esite
- Liite 2. KPK:n MUSAPAJA kevät 2016 –esite
- Liite 3. SOITETTUJEN LAULUJEN LISTA
- Liite 4. KOKOONTUMISKERTOJEN KOOSTE KUUKAUSITTAIN
- Liite 5. ESR-seurantalomake aloitusilmoitus
- Liite 6. ESR-seurantalomake lopetusilmoitus
- Liite 7. Takuulla Yhdessä! –aloituskysely
- Liite 8. Takuulla Yhdessä! –lopetuskysely
- Liite 9. Joitakin Ukulelen soitonopettelun yhteydessä osallistujien käyttämiä internetisivuja ja –palveluita
- Liite 10. Ote lähdeluettelon lähteestä: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A, 8
- Liite 11. Joitakin internet-sivustojen linkkejä taiteiden ja lääketieteen moniammatilliseen toimintaan kansainvälisesti:
- Liite 12. Ote Takuulla Yhdessä! –hankkeen hankesuunnitelmasta
- Liite 13. Hakemuslomake KPK:n ryhmiin

Liite1

RIMPUTELLEN JA HOILAILLEN, MUKAVASTI MUSISOIDEN

KPK:n uutena ryhmätoimintana nuorille aikuisille suunnattu Musapaja alkaa ke 28.10.15.

Aika: klo 14.30-16

Paikka: todennäköisesti Klubitalo, Turvalinkki Oy os: Kasarmikatu 2

Tarjoamme mahdollisuuden kokea, kokeilla ja oppia musiikista: Työskentelemme ryhmässä (maks 8 hlöä) kokeillen, oppien, yllättyen ja haastaen itseämme löytämään musiikista henkilökohtaisia voimavaroja kuntoutumiseen, rentoutumiseen, haltioitumiseen, oppimiseen ja rohkaistumiseen.

Aikaisempia musiikkiopintoja ei tarvita, lähdemme liikkeelle aivan alkeista, ryhmän ja osallistujien tilanteesta ja myös toiveita pyritään ottamaan huomioon. Työskentelytapa tulee olemaan "bändityöskentelynomainen" tai pelimanniryhmämuotoinen tai jopa lauluryhmätyyppinen, riippuen osallistujista ja ryhmän muotoutumisesta. Yhtenä vaihtoehtona voi myös olla ukulele-paja:

"Jos olet joskus näppäillyt tai kuunnellut kitaraa tai maniskaa ja koet sen jollain tavalla mielenkiintoiseksi, niin ukulele-paja antaa paljon helpommin mahdollisuuksia itse kokea soiton iloa ja onnistumista. Mukana hoilaaminen tai hauskoilla kotitarvesoittimilla mukana olo skifflemeiningillä voi olla myös osa tätä oppimisprosessia. Neljä kieltä ja oma mielikuvitus auttaa. Sitten, jos innostut, opastamme oman ukulelen hankintaan."

Myöhemmin on mahdollisuus, mikäli halua on, tutustua bändisoittoon ja siinä tarvittaviin instrumentteihin Kuopion Konservatorion Poppispuolen tiloissa Kotiksella.

Ohjaajana toimivat lauluntekijä-kitaristi Juuso Happonen ja psykologi Markku Valjakka KPK:lta. Ryhmä kokoontuu noin 10-15 kertaa talven aikana 1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmä on osa Kuopion Konservatorion hallinnoimaa Takuulla Yhdessä-hanketta, jossa taiteen menetelmiä kokeillaan ja tuodaan osaksi sosiaali-, terveys- ja opetusalojen käytänteitä - tämäkin paja on saanut rahoituksen musapedagogin osalta mm. EU-rahoituksesta.

Hakijat haastatellaan ja jos hakemuksia tulee enemmän, kuin mitä ryhmään mahtuu, huomioidaan hakemusten saapumisjärjestys. Kannattaa siis napata kiinni pian.

Osallistujilta edellytetään sitoutumista ryhmäkokoontumisiin sekä kykyä toimia osana ryhmää, tämä ei ole siis yksityistunteja vaan pikemminkin ryhmässä kokeilua, mokailua ja mokiengin kautta oppimista sekä hauskuuden, luovuuden, mielihyvän, onnistumisen ja kenelle minkäkinlaisten tunteiden käsittelyä musiikin ja mielikuvituksen keinoin.

Musa-Pajaan haku KPK:n ryhmähakemuksella ja se toimitetaan ps Markku Valjakalle.

Liite 2

RIMPUTELLEN JA KOKEILLEN, MUKAVASTI MUSISOIDEN

KPK:n uutena ryhmätoimintana nuorille aikuisille suunnattu Musapaja alkaa ke 13.1.16.

Aika: klo 14.00-15.30

Paikka: Klubitalo, Turvalinkki Oy os: Kasarmikatu 2

Tulisitko Musapajaan? Työskentelemme ryhmässä (maks 8 hlöä) kokeillen, oppien, yllättyen ja löytäen musiikista henkilökohtaisia voimavaroja rentoutumiseen, haltioitumiseen, oppimiseen ja rohkaistumiseen. Aikaisempia musiikkiopintoja ei tarvita, lähdemme liikkeelle alkeista, ryhmän ja osallistujien tilanteesta ja myös toiveita pyritään ottamaan huomioon.

Työskentelytapa hyödyntää pelimannityylisesti piiripedagogiikkaa. Sisällöt, biisit ja toimintatavat sovitaan yhdessä osallistujien kesken mukavan ja mielenkiintoisen yhdessä musisoinnin tavoitteen ”alla”. KPK on hankkinut käyttöön ukulele-soittimet, jonka osallistuja saa halutessaan kotiin lainaksi toiminnan ajaksi ja ne palautetaan kurssin jälkeen.

”Jos olet joskus näppäillyt tai kuunnellut kitaraa tai maniskaa ja koet sen jollain tavalla mielenkiintoiseksi, niin ukulele-paja antaa helpommin mahdollisuuksia itse kokea soiton iloa ja onnistumista. Mukana hoilaaminen tai hauskoilla kotitarvesoittimilla mukana olo skiffimeiningillä voi olla myös osa tätä oppimisprosessia. Neljä kieltä ja oma mielikuvitus auttaa – jokainen räplää sitä tavallaan. Sitten, jos innostut, opastamme oman ukulelen hankintaan.”

Työparina toimivat lauluntekijä-kitaristi-yhteisömuusikko Juuso Happonen ja psykologi Markku Valjakka KPK:lta. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa kevään aikana 1,5 tuntia kerrallaan. Ensimmäisellä kerralla kevään ryhmä pääsee nauttimaan syksyn ryhmän oppimista hauskuuksista ensimmäisen oppitunnin ajan, sitten jatkamme kevään ryhmän kanssa.

Toiminta on osa Kuopion Konservatorion hallinnoimaa Takuulla Yhdessä-hanketta, jossa taiteen menetelmiä toteutetaan uusia toimintamalleja tarjolle sosiaali-, terveys- ja opetusalojen arkeen. Paja saa rahoitusta mm. EU-rahoituksesta ja osan kaupungin Kansalaislähtöinen kehittäminen –hankkeesta.

Hakijat haastatellaan ja jos hakemuksia tulee enemmän, kuin mitä ryhmään mahtuu, huomioidaan hakemusten saapumisjärjestys. Kannattaa siis napata kiinni pian.

Osallistujilta edellytetään sitoutumista ryhmäkokoontumisiin sekä kykyä toimia osana ryhmää. Tiedossa on ryhmässä kokeilua, mokailua ja mokiäkin kautta oppimista sekä hauskuuden, luovuuden, mielihyvän, onnistumisen ja kenelle minkäkinlaisten tunteiden käsittelyä musiikin ja mielikuvituksen keinoin.

Musa-Pajaan haku KPK:n ryhmähakemuksella ja se toimitetaan ps Markku Valjakalle.

LIITE 3

SOITTETTUJEN LAULUJEN LISTA KPK:N MUSAPAJA 2015-2016

1. Sankarit
2. Marilyn
3. Syksyn sävel
4. Jotain bluesia
5. Paratiisi
6. "Somewhere Over The Rainbow" ukulele-versio
7. A wonderful world
8. Over the Rainbow
9. 11. Summertime
10. Sheila is a Punk Rocker
11. Riisipuuro
12. Maa on niin kaunis
13. Porsaita äidin
14. Pukki Ovelle kolkuttaa
15. Petteri Punakuono
16. Pentatoninen bluesasteikko ja Summertime
17. 12 bar blues
18. Moondance (Doors, van morrison)
19. Sormiharjoitus – Ukulele-psykedelia-proge
20. Bad Moon Rising
21. House of the Rising sun
22. Let it be
23. The Lion Song /Wimma We/ The Lion Sleeps Tonigt
24. Hei Muumilaaksoon
25. La Bamba
26. Stairway To Heaven

Liite 4

MUSAPAJA KOKOONTUMISKERRAT 2015-2016

Ke 28.10.2015

ei yhtään asiakasta, suunnittelua

Ke 4.11.	2 henkilöä + työpari
Ke 11.11.	6 henkilöä + työpari
Ke 18.11.	5 henkilöä + työpari
Ke 25.11.	3 Henkilöä + työpari

Ke 2.12.	5 henkilöä + työpari
KE 9.12.	3-4 henkilöä + työpari
Ke 16.12.	3 henkilöä + työpari

Takuulla Yhdessä –kehittämistyöpaja Pe 18.12.2015

Ke 13.1.2016	2 henkilöä + työpari
KE 20.1.	1 henkilöä + työpari

KE 3.2.	2 henkilöä + työpari
ke 10.2.	1 henkilöä + työpari
KE 17.2.	3 henkilöä + työpari
KE 24.2.	3 henkilöä + työpari

KE 2.3.	4 henkilöä + työpari
KE 9.3.	2 henkilöä + yhteisöpedagogi-muusikko yksin
KE 16.3.	3 henkilöä + työpari

8.4. Takuulla Yhdessä –kehittämistyöpaja

15.4. Takuulla Yhdessä –tuotteistamistyöpaja

22.4. Takuulla Yhdessä! Ja Itä-Suomen Hyvinvointivoimalan yhteinen seminaari

Liite 5

Kestävää kasvua ja työtä 2014-2020

ESR-hankkeiden osallistujakohtainen seurantatietolomake

Erityistavoite 10.1

OSALLISTUJAN TIEDOT ALOITUSTILANTEESSA

(Perehdyttävältä työntekijälle)

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

SALASSA PIDETTÄVÄ
Suojaustaso III
Julkl. (621/1999) 24.1 §:n 25-k ja 32-k

<i>(Hanketoteuttaja täyttää)</i>			
Hankkeen nimi			
Päivämäärä, jolloin osallistuja aloitti hankkeessa (pp.kk.vvvv)			
Perustietoni <i>(kaikki tiedot täytettävä, KIRJOITA TIKKUKIRJAIMIN)</i>			
Syntymäpäivä (pp.kk.vvvv)		Henkilötunnus	
Etunimi			
Sukunimi			
Sukupuoli		<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> N	
Katuosoite			
Postinumero		Postitoimipaikka	
Puhelinnumero		<input type="checkbox"/> Ei ole puhelinta	
Sähköpostiosoite		<input type="checkbox"/> Ei ole sähköpostiosoitetta	
Työllisyystilanteeni <i>(valitse vain yksi vaihtoehto)</i>			
Työttömänä alle 6 kk		<input type="checkbox"/>	
Työttömänä 6-12 kk		<input type="checkbox"/>	
Työttömänä yli 12 kk		<input type="checkbox"/>	
Työelämän ulkopuolella		<input type="checkbox"/>	
Opiskelemaan/koulutuksessa		<input type="checkbox"/>	
Työssä		<input type="checkbox"/>	
Työnantaja		Ammatti-	
Kunta		luokka	
Muu julkinen taho		<input type="checkbox"/>	
Yrittäjänä tai itsenäisenä ammatinharjoittajana <input type="checkbox"/>			
Koulutusasteeni <i>(valitse vain yksi vaihtoehto)</i>			
Alempi perusaste		<input type="checkbox"/>	
Ylempi perusaste		<input type="checkbox"/>	
Keskiaste		<input type="checkbox"/>	
Keskiaste, erikoisammattitutkinnot		<input type="checkbox"/>	
Alin korkea-aste		<input type="checkbox"/>	
Alempi korkeakouluaste		<input type="checkbox"/>	
Ylempi korkeakouluaste		<input type="checkbox"/>	
Tutkijakoulutusaste		<input type="checkbox"/>	
Koulutusaste tuntematon		<input type="checkbox"/>	
Kotitalouteni tilanne <i>(voit valita useamman vaihtoehdon)</i>			
Kotitaloudessani asuvat ovat kaikki työttömiä tai työelämän ulkopuolella		Kyllä	Ei
Kotitaloudessani on huollettavia lapsia		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kotitaloudessani on vain yksi aikuinen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muut taustatekijät <i>(voit valita useamman vaihtoehdon)</i>			
Olen ulkomaalaistaustainen tai kuulun johonkin vähemmistöön		Kyllä	Ei
Minulla on vammaisluokituksen oikeuttava tai muu vamma		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen jostain muusta syystä heikossa asemassa työmarkkinoilla		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen asunoton tai asunnottomuuden alainen		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En halua vastata		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Työkykyäni <i>(Arvosana)</i>			
Oletetaan, että työkykyäni on parhaimmillaan saanut arvosanaksi 10. Minkä arvosanan antaisit nykyiselle työkykyylle asteikolla 0-10? Nolla (0) tarkoittaa ettei pystyisi nykyisin lainkaan työhön.		<input type="text"/>	
Olen perehtynyt täyttöhjeeseen ja suostun henkilötietojeni rekisteröimiseen ja käyttämiseen ESR-toimista säädetyllä tavalla.			
Päiväys ja osallistujan allekirjoitus			
Tarvittaessa huoltajan allekirjoitus			
<i>(Hanketoteuttaja täyttää)</i>			
Tiedot vastaanottanut taho (osahanke)			
Tallennettu ESR Henkilö -järjestelmään (pvm)			

TEM kesäkuu 2015

Liite 6

Kestävää kasvu- ja työtä 2014-2020

ESR-hankkeiden osallistujakohtainen seurantatietolomake

Erityistavoite 10.1

OSALLISTUJAN TIEDOT LOPETUSTILANTEESSA

(Perehdyttävään osallistajaan)

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

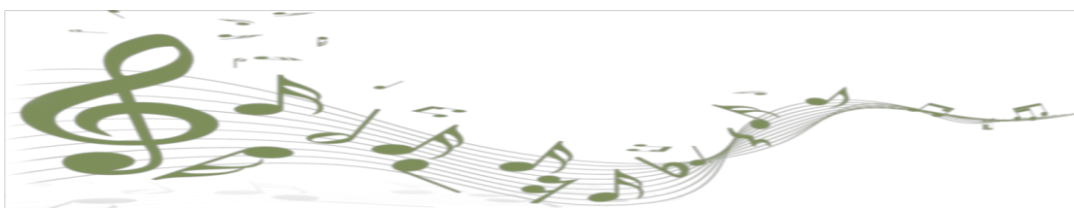


SALASSA PIDETTÄVÄ
Suojautaso III
Julkl. (621/1999) 24.1 §:n 25-k ja 32-k

(Hanketoteuttaja täyttää)	
Hankekoodi	
Hankkeen nimi	
Päivämäärä, jolloin osallistuja lopetti hankkeessa (pp.kk.vvvv)	
Päivämäärä, jolloin osallistuja palasi hankkeeseen (pp.kk.vvvv)	
Perustietoni (kaikki tiedot täytettävä)	
Syntymäpäivä (pp.kk.vvvv)	Henkilötunnus
Etunimi	
Sukunimi	
Sukupuoli	<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> N
Katuosoite	
Postinumero	Postitoimipaikka
Puhelinnumero	<input type="checkbox"/> Ei ole puhelinta
Sähköpostiosoite	<input type="checkbox"/> Ei ole sähköpostiosoitetta
Työllisyystilanne (valitse vain yksi vaihtoehto)	
<input type="checkbox"/> Työttömänä	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ryhtynyt työnhakuun	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Opiskelemassa/koulutuksessa	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Työelämän ulkopuolella	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Työssä (ml. oppisopimuskoulutus)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Yrittäjänä tai itsenäisenä ammatinharjoittajana	<input type="checkbox"/>
Koulutukseen liittyvät tulokset	
Olen suorittanut tutkinnon tai saanut ammattipätevyyden	Kyllä <input type="checkbox"/> Ei <input type="checkbox"/>
Suoritetun tutkinnon tai pätevyyden taso (valitse yksi vaihtoehto):	
<input type="checkbox"/> Alempi perusaste	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ylempi perusaste	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Keskiaste	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Keskiaste, erikoisammattitutkinnot	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Alin korkea-aste	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Alempi korkeakouluaste	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Ylempi korkeakouluaste	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Tutkijakoulutusaste	<input type="checkbox"/>
Työkykyäni	
Oletetaan, että työkykyäni on parhaimmillaan saanut arvosanaksi 10. Minkä arvosanan antaisit nykyiselle työkyvylläni asteikolla 0-10? Nolla (0) tarkoittaa ettei pystyisi nykyisin lainkaan työhön.	Arvosana <input type="text"/>
Olen perehtynyt täyttöohjeeseen ja suostun henkilötietojeni rekisteröimiseen ja käyttämiseen ESR-toimista säädetyllä tavalla.	
Päiväys ja osallistujan allekirjoitus	
Tarvittaessa huoltajan allekirjoitus	
(Hanketoteuttaja täyttää)	
Tiedot vastaanottanut taho (osahanke)	
Tallennettu ESR Henkilö -järjestelmään (pvm)	

TEM kesäkuu 2015

Liite 7



TAKUULLA YHDESSÄ! ALOITUSKYSELY

KIITOS kun tulit mukaan **TAKUULLA YHDESSÄ!** -hankkeen toimintaan. Näin työpajojen alkaessa haluamme kuulla **SINUN** toiveitasi siitä, mitä haluaisit pajoissa tehdä ja toteuttaa. Jotta saisimme toiveesi hyvin kartoitettua, niin ohessa on muutama kysymys, johon toivomme sinun vastaavan. Aikaa siihen menee vain hetki. **KIITOS**.

1. Olen osallistunut aiemmin musiikki tai/ja tanssikerho tai pajatoimintaan?

kyllä olen

☐

en ole

☐

Jos vastasit kyllä, niin mitkä asiat olivat sinulle mieleisiä?

2. Musiikki ja/tai tanssi ovat minulle tuttuja aiemman harrastustoiminnan kautta?

kyllä on

☐

ei ole

☐

Jos vastasit kyllä, niin mitä olet aiemmin harrastanut?

TAKUULLA!
TAKUULLA!



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

3. Nyt tämän pajatoiminnan aikana haluaisin,

1. tehdä ja kokeilla asioita yksin?
kyllä ☐ en ☐
2. tehdä ja kokeilla asioita ryhmän kanssa?
kyllä ☐ en ☐
3. oppia uusia asioita musiikista ja/tai tanssista
kyllä ☐ en ☐
4. selkiyttää tulevaisuuden toiveitani?
kyllä ☐ en ☐
5. saada uusia ystäviä pajatoiminnan kautta?
kyllä ☐ en ☐
6. en tiedä vielä mitä haluaisin tehdä, mutta olisi kiva kokeilla seuraavia asioita

4. Tämän hetkinen motivaatiosi osallistua pajatoimintaan on numeroasteikolla 1-10 seuraava. Ympyröi motivaatiotasi parhaiten kuvaava numero.

← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

Kiitos vastauksestasi!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





TAKUULLA YHDESSÄ LOPPUKYSELY

KIITOS kun olet ollut mukana **TAKUULLA YHDESSÄ!** -hankkeen toiminnassa. Näin työpajojen loputtua haluamme kuulla **SINUN** palautettasi siitä, miten pajat sujuivat kannaltasi. Jotta saisimme mielipiteesi hyvin kartoitettua, niin ohessa on muutama kysymys, joihin toivoimme sinun vastaavan. Aikaa siihen menee vain hetki. **KIITOS**.

1. Musiikki tai/ja tanssipajatoiminta oli minulle uusi kokemus.

kyllä

☐

ei

☐

Jos vastasit kyllä, niin mitkä asiat olivat sinulle kiinnostavimpia?

2. Musiikki ja/tai tanssi olivat minulle tuttuja aiemman harrastustoiminnan kautta?

kyllä olivat

☐

eivät olleet

☐

Jos vastasit kyllä, niin mitä olet aiemmin harrastanut?

TAKUULLA!
TAKUULLA!

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

3. Pajatoiminnan aikana:

1. tein ja kokeilin asioita yksin?
kyllä ☐ en ☐
2. tein ja kokeilin asioita ryhmän kanssa?
kyllä ☐ en ☐
3. opin uusia asioita musiikista ja/tai tanssista
kyllä ☐ en ☐
4. selkäytin tulevaisuuden toiveitani?
kyllä ☐ en ☐
5. sain uusia ystäviä pajatoiminnan kautta?
kyllä ☐ en ☐
6. tein jotakin muuta, mitä?

4. Motivaationi osallistua tulevaisuudessa musiikki tai/ja tanssipaja- tai harrastustoimintaan on numeroasteikolla 1-10 seuraava. Ympyröi motivaatiotasi parhaiten kuvaava numero.

← 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 →

Kiitos vastauksestasi!



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Liite 9

Joitakin Ukulelen soitonopettelun yhteydessä osallistujien käyttämiä internetisivuja ja –palveluita

Ukulele Tabs and chords

<http://www.ukulele-tabs.com>

Uku Guides

<https://ukuguides.com/guides/basic-ukulele-chords-for-beginning-players/>

Uku Tabs

<https://ukutabs.com>

Complete Ukulele Chord Charts

<http://ukuchords.com>

Ukulele in the Classroom

<https://www.ukuleleintheclassroom.com>

Liite 10:

Ote lähdeluettelon lähteestä: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2015A, 8.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –toimintaohjelman koordinaatio- ja seurantaryhmän kirjaamia jatkotoimenpiteitä:

”Toimintaohjelman puitteissa saavutettujen tulosten levittämiseksi ja toteutumatta jääneiden tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan seuraavia jatkotoimenpiteitä:

1. Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö asettavat vuosille 2015–2018 terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyö- ryhmän ja varaavat sen toimintaan tarvittavat määrärahat. Ehdotus yhteistyöryhmän toimeksiannoksi on liitteessä 3.
2. Opetus- ja kulttuuriministeriö osoittaa vuosittain määrärahan Taiteen edistämiskeskukselle jaettavaksi edelleen terveyttä ja hyvinvointia edistäviin kulttuurihankkeisiin ja ”Taiku-kotipesän” toimintaan.
3. Opetus- ja kulttuuriministeriö kannustaa alaisiaan instituutioita ja muita taide- ja kulttuurilaitoksia edistämään osallisuutta, kulttuurin saavutettavuutta ja yleisöyhteistyötä tulos- ja informaatio-ohjauksen avulla.
4. Tulevissa sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteissa huomioidaan ennaltaehkäisevä kulttuuri- ja taidetoiminta.
5. Ministeriöiden, tutkimuslaitosten ja työmarkkinajärjestöjen yhteistyöllä kannustetaan yrityksiä ja julkisia organisaatioita ottamaan käyttöön taidelähtöisiä menetelmiä kannustavan johtamisen, innovaatioiden, työhyvinvoinnin ja tuottavuuden lisäämiseksi.
6. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö, Raha-automaattiyhdistys ja Taiteen edistämiskeskus ottavat tuki- ja kehittämistoiminnassaan huomioon kolmannen sektorin merkityksen taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – toiminnassa.
7. Kunnat osoittavat edullisia toimitiloja kulttuurin vapaan kentän toimijoille ja kansalaisjärjestöille omaehtoiseen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä edistävään luovaan toimintaan.
8. Kuntien kulttuuritoimijat vastaavat yhdessä sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa siitä, että erityisryhmien kulttuuripalvelujen saatavuus varmistetaan. Toiminnalle luodaan rakenteita ja sitä resursoidaan osana ennaltaehkäiseviä sosiaali- ja terveystalouksia. Kulttuurisesta hyvinvointitoiminnasta raportoidaan kuntien hyvinvointikertomuksissa.
9. Opetushallitus kannustaa koulutuksen järjestäjiä vahvistamaan taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia eri koulutusasteilla monialaisen yhteistyön ja kehittämistoiminnan avulla. Koulutuksen järjestäjille annetaan tukea kulttuurikasvatussuunnitelmien laadintaan ja toteuttamiseen yhteistyössä eri kulttuuritoimijoiden kanssa.
10. Ammattioppilaitokset ja korkeakoulut edistävät sosiaali- ja terveysalan sekä kulttuurialan yhteiskoulutusta taide- ja kulttuurilähtöisten menetelmien ymmärtämisen ja osaamisen lisäämiseksi.
11. Yliopistot ja ammattikorkeakoulut tiivistävät yhteistyötään perustamalla taiteen, taidelähtöisyyden ja hyvinvoinnin tutkimuksen ja opetuksen verkoston.
12. Sosiaali- ja terveysministeriö kannustaa projektitiedon kokoamista Innokylään, johon kerätään taidelähtöisten kehityshankkeiden tulokset ja niistä saadut hyvät käytännöt. Taiku -yhteistyötä varten perustettava uusi kotipesä ylläpitää ja kehittää Taiku -kotisivuja siten, että ne muodostavat toimivan kokonaisuuden Innokylän Taiku -foorumin kanssa.”

Liite 11

Joitakin internet-sivustojen linkkejä taiteiden ja lääketieteen moniammatilliseen toimintaan kansainvälisesti:

1. <http://artsinmedicine.ufhealth.org/>

From humble beginnings, UF Health Shands Arts in Medicine has grown into one of the largest comprehensive arts in healthcare programs in existence.

Starting with two volunteer visual artists working on the Bone Marrow Transplant Unit, Arts in Medicine now has 16 paid artists in all art disciplines working in six separate buildings throughout the UF Health system, covering the Gainesville and Jacksonville communities.

Our programs are designed to transform the hospital experience for patients, visitors, caregivers and staff. We focus on the following areas:

The Visual Arts – two- and three- dimensional arts including drawing, painting, collage, sculpture and crafts

The Literary Arts – creative writing, poetry, personal journaling and oral histories

The Performing Arts – music, dance and improvisational theater

Design & Aesthetics – rotating exhibitions, a corporate collection and interior design

While Arts in Medicine's main focus has been on applying the arts to patient care, we are also dedicated to expanding our reach beyond the hospital walls. Other developing aspects of the program include:

Education – course work in arts in healthcare for art, medical and nursing students

Research – partnering with clinicians to develop and implement quantitative studies that demonstrate the effects of arts in health care

Collaborations – partnering with community arts organizations and other hospital departments to bring the message of the arts and wellness to the larger community

2. <http://ukhealthcare.uky.edu/arts/> UK Arts in HealthCare

The new UK Albert B. Chandler Hospital doesn't look or sound like a traditional hospital thanks to the UK Arts in HealthCare program. Multiple forms of art throughout our hospitals and clinics are made possible through private funds. The program features local, national and international artists.

"All great academic medical centers rely on philanthropy to achieve their dreams. The generous gifts of individuals and organizations make it possible to bring together art, science and healing in this world-class facility for the people of Kentucky and beyond."

– Michael Karpf, MD, Executive Vice President for Health Affairs

The UK Arts in HealthCare program established a community-based advisory committee to help define the mission and vision of the program, write policies and select major commissions. The program features:

- Local, national and international visual artists.
- Performing artists from our faculty and staff and from the world stage.
- Therapeutic arts which employ art in the clinical setting to contribute to healing.

As the role of the arts in the health care setting is further substantiated, the program will grow and change to enrich the healing environment at UK HealthCare.

3. <https://stanfordhealthcare.org/for-patients-visitors/arts-program.html>

Arts Program (Stanford)

About the Arts Program

The Arts Program provides patients with one-on-one art sessions, guided imagery and an audio art tour.

Visitors can also enjoy more than 770 original pieces of art and 2,600 fine art posters on exhibit throughout the hospital. The Stanford Health Care Art Commission procures and cultivates the vast art collection in the hospital, which brings together internationally renowned artists, as well as local and emerging artists.

If you are interested in learning more about the programs, the artists or the collection, please call us at [650-498-3333](tel:650-498-3333).

Art for Health

What is Art for Health?

Who can participate?

How are the sessions held?

How long are the sessions?

Is there a cost for the sessions?

How can I schedule a session?

4. Alive Inside. Music And Memory

Musiikin vaikutuksista vanhustyössä muistihäiriöisten kanssa.

Ote Teppo Särkämön esitelmästä:

<https://musicandmemory.org/>

<https://www.youtube.com/watch?v=laB5Egej0TQ>

Särkämö, Teppo 2016. Musiikki ikääntyvien ja kuntoutuvien aivojen tukena. Seminaariesitelmä Kuopion Musiikkikeskuksella 22.4.2016. Kognitiivisen aivotutkimuksen yksikkö (CBRU) Käyttäytymistieteiden laitos Helsingin yliopisto. Opinnäytetyön tekijän hallussa (Sarkamo_Kuopio_220416.pdf).

Liite 12

Ote Takuulla Yhdessä! –hankkeen hankehakemuksesta (kirjoittajan hallussa)

Hakemusnumero: 100972 Hankekoodi: 2 (15) Hankkeen nimi: TAKUULLA YHDESSÄ!

4.1 Hankkeen julkinen tiivistelmä (tavoitteet, toimenpiteet, tulokset)

TAKUULLA YHDESSÄ!

Kuopion konservatorion ja Kuopion kaupungin toteuttamissa TAKUULLA-hankkeissa musiikki- ja tanssiharrastustoimintaa on maaliskuusta 2012 lähtien tuotu suunnitelmallisesti osaksi neuvoloiden, päiväkotien, koulujen, yhdistysten ja sairaalan arkea. Syntyneet toimintamallit on prosessikuvattu ja mallinnettu aina tuntisuunnitelmatasolle saakka.

TAKUULLA YHDESSÄ! -hankkeen ensisijaisena tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia, ennaltaehkäistä syrjäytymistä ja vahvistaa nuorten sosiaalista osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Musiikki- ja tanssipajoissa nuori voi löytää omat vahvuutensa ja saada kipinän elinikäiseen musiikin tai tanssin harrastamiseen. Positiivinen kokemus voi jopa vaikuttaa tuleviin ammatinvalintoihin.

Pajoissa on enintään kahdeksan nuorta/paja ja tavoite on toteuttaa 15 - 20 ryhmää. Puolet pajoista toteutetaan syyslukukaudella ja loput kevätlukukaudella, mutta nuori voi halutessaan osallistua toimintaan myös koko lukuvuoden ajan. Koska kohderyhmä on haasteellinen ja osa nuorista psyykkisesti sairaita, täytyy myös varautua siihen, että osa nuorista voi tarvita yksilöopetusta/-ohjausta. Musiikki- ja tanssipajat toteutetaan KYSin nuorisopsykiatrian osastoilla, Kuopion psykiatrian keskuksella, Setlementti Puijolan Tyttöjen talossa ja Savon ammatti- ja aikuisopistossa. Kussakin paikassa toteutettavien pajojen määrä ja ryhmäko- ko tarkentuu toiminnan alettua syksyllä 2015, kun tiedetään millaisia nuoria niis- sä on asiakkaina/opiskelijoina/potilaina. Toiminta toteutetaan joustavasti nuoria kuullen ja osallistaen. Myös maahanmuuttajanuoret huomioidaan.

Edellisissä piloteissa olemme panostaneet moniammatillisen työparitoiminnan kehittämiseen varaamalla työpareille aikaa suunnitteluun ja pajojen jälkeiseen palautekeskusteluun. Keskustelut ovat samalla toimineet työnohjauksena, mikä on ollut tarpeen, kun olemme siirtyneet musiikkioppilaitoksen tutusta toimintaympäristöstä varsin haastaviin kohteisiin mm. mielenterveys- sekä päihdeongelmaisten pariin.

Tässä hankkeessa hiomme kehittämäämme Takuulla-menetelmää uusissa toimintaympäristöissä. Pyrimme lisäämään yhteisöllisyyttä ja madaltamaan nuorten kynnystä lähteä mukaan toimintaan. Mallia kehitetään nuorten ja toimintaa vastaanottavien tahojen toiveiden pohjalta soveltuvaksi paremmin syrjäytymis- uhan alla olevien nuorten osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen.

Hankkeen jälkeen Kuopiossa on kansallisesti merkittävää ja monipuolista osaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen ja tukemiseen erilaisissa elämäntilanteissa, ja myös valmiudet tarjota tuotteistettuja musiikki- ja tanssipajoja sekä täydennyskoulutusta kotimaan lisäksi ulkomailla. Jatkossa toimintaa laajennetaan muille taide- ja kulttuurialoille sekä työikäiseen väestöön.

TAKUULLA-hankkeiden kehittämistyössä on koko ajan ollut kaksi selkeää tavoitetta: 1) käytännön tekojen kautta muokata maaperää ja innostaa eri alojen toimijoita moniammatilliseen yhteistyöhön ja 2) kutoa poikkisektorisia kulttuuriverkostoja tavoitteena Itä-Suomen hyvinvointiosaamiskeskus, Hyvinvointivoimala (VOIMALA).

Toimintamme on kestävän kehityksen mukaista: VOIMALA on moniammatillinen yhteistyöverkosto, joka kehittää tarve- ja asiakaslähtöisesti moniammatillista osaamista ja uudenlaisia palveluja, joissa kulttuurin mahdollisuuksia hyödynnetään uudella tavalla ja ennakkoluulottomasti.

4.2 Hankkeen nimi englannin kielellä

Certainly together! “

Liite 13. Hakemuslomake KPK:n ryhmiin

Kuopion psykiatrian keskus
Kotkankallionkatu 14

HAKEMUS RYHMIIN

vuosi _____ kevät _____ syksy _____

HENKILÖTIEDOT

Nimi _____

Henkilötunnus _____

Kotiosoite _____

Puhelinnumero _____

Hoitava lääkäri _____

Oma työntekijä _____

Ryhmä, johon haet: _____

Oletko hakenut muihin ryhmiin, mihin _____

Oletko ollut aikaisemmin ryhmissä, missä _____

Kuinka toivot ryhmässä käynnin edistävän toipumistasi ja kuntoutumistasi?

Hakijan allekirjoitus _____ pvm __/__/____

Oman työntekijän arviointi ryhmän soveltuvuudesta _____

PÄÄTÖS / PVM __/__/____

HAKIJALLE ILMOITETTU

___ hyväksytty
___ asetettu jonoon
___ suositus muualle, mihin?

___ henkilökohtaisesti
___ puhelimitse
___ kirjeellä

Vastaanottava työntekijä: _____